



YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

KESABARAN PENAWAR KEMARAHAN

Disampaikan pada retreat yang diadakan
pada tanggal 12-13 Desember 2004
di Dharma Center Kadam Tashi Choe Ling, Malaysia

KADAM CHOELING INDONESIA - 2010

www.kadamchoeling.or.id

KESABARAN PENAWAR KEMARAHAHAN

Dibabarkan oleh :
Yang Mulia Dagpo Lama Rinpoche

Penerjemah Bahasa Inggris :
Rosemary Patton

Transkrip Bahasa Indonesia :
Tenzin Tringyal

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia © 2010
Dharma Center Kadam Choeling Indonesia

Copyright © 2010 by Kadam Choeling Indonesia
Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik
Dharma Center Kadam Choeling Indonesia.
Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun
keseluruhan, tanpa izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling
Indonesia. Isi buku ini boleh dikutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus
dari penerbit dengan tetap mencantumkan nama penerbit.

Cetakan I, Agustus 2010
Cetakan II, Februari 2013
Pembagian secara gratis Oleh Kadam Choeling Indonesia

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia
Alamat : Jalan Sederhana No.83 Bandung, 40161
Email : info@kadamchoeling.or.id
Situs : www.kadamchoeling.or.id



TRANSKRIP

Naskah Pelajaran Dharma
2010

Biografi Singkat

DAGPO RINPOCHE

LOBSANG JHAMPEL JHAMPA GYATSO



Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama Bamchoe Rinpoche, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara Dagpo Shedrup Ling untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di Dagpo Shedrup Ling, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu Gomang Dratsang. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (textbook) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari Jamyang Shepa. Selama beliau tinggal di Gomang Dratsang (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche. Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu Kyabje Ling Rinpoche dan Kyabje Trijang Rinpoche, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah



menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di Gomang Dratsang hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (open minded). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa Rockefeller. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di School of Oriental Studies, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di Veneux-Les Sablons, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun 1989. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.



■ Riwayat Masa Lampau

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa). Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga Sri-Vijayendra-Raja (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga Sailendravamsa (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena Sri-Maharaja Balaputradewa (Raja Sriwijaya) adalah putra dari Sri-Maharaja Smaratungga (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi Dharmakirti. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama Lama Serlingpa.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai ke-Buddha-an demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain” (Exchanging Self and Others). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salahsatu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu



kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai Pabongkha Rinpoche dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva Taktunu yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama Virupa dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Londroel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Londroel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan diantaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



HARI PERTAMA

Sesi Siang

12
Desember
2004

■ Pendahuluan

Rinpoche mengatakan bahwa sekarang kita memiliki kesempatan bisa bertemu kembali. Beliau sangat senang bisa kembali melihat kita semua dan menyapa dalam sapaan tradisional Tibet dengan mengatakan, “Tashi Deleg” yang berarti semoga Anda memiliki hari yang baik atau ucapan selamat yang berlaku untuk segala kondisi.

Sekarang kita bersama di sini harus menyadari bahwa, kita di sini untuk sebuah tujuan yang besar dan memahami kenyataan bahwa kita memiliki keberuntungan yang besar untuk menghayati ajaran Mahayana Guru Buddha, yang merupakan sebuah peristiwa yang langka dan berharga. Pertama, kita harus memahami jarangnyanya kejadian sekarang ini. Bahkan merupakan kejadian yang tidak umum adanya seorang guru yang mengajari ajaran Mahayana Guru Buddha dan siswa-siswa yang memiliki kesempatan untuk mendengarkan ajaran-ajaran ini. Hal ini bukanlah sesuatu yang sangat sulit untuk dipahami karena jika Anda mengamati lamanya hidup Anda dan melihat waktu yang digunakan dalam hidup Anda untuk mendengarkan ajaran Guru Buddha, Anda akan melihat bahwa kejadian tersebut adalah sangat, sangat singkat dibandingkan dengan lamanya hidup Anda.



Dalam ajaran Buddha kita mempelajari bahwa kita, seolah-olah sudah hidup selamanya. Tiada waktu yang dapat kita tunjuk, yang mana telah terjadi sebelumnya, yang tidak kita alami. Kita berbicara mengenai waktu yang tak berawal dan kita telah berkelana di dunia ini sejak waktu yang tak berawal. Dalam konteks masa lalu, kita kemudian dapat memahami bahkan lebih jelas bagaimana langka dan jauhnya jarak waktu yang mana kita memiliki kesempatan untuk mendengarkan ajaran Guru Buddha, ajaran Mahayana khususnya.

Ada cara lain yang bisa kita gunakan untuk memahami betapa seringnya di dalam kehidupan lampau kita, kita tidak memiliki kesempatan untuk mendengarkan ajaran Mahayana, yaitu dengan cara memeriksa kondisi kita sekarang. Jika kita memiliki banyak kesempatan ini di masa lampau, maka kita tentunya telah mendengar ajaran ini dengan baik, serta telah menggunakannya dengan tepat, dan kita akan menemukan diri sendiri dalam kondisi yang berbeda sekarang. Seharusnya kita sudah berkembang lebih jauh dalam jalan spiritual dibandingkan dengan kondisi kita sekarang ini dan bila dibandingkan dengan perkembangan yang masih harus kita capai.

Sekali lagi, hal ini akan lebih jelas jika kita mengambil sedikit waktu untuk melihat ke dalam diri kita dan mencari tahu sifat alami dari cara berpikir kita. Jika kita bertanya kepada diri kita sendiri, pertanyaan seperti ‘jenis pikiran seperti apa yang mendominasi kita sepanjang waktu?’ Apakah pikiran kita lebih banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor batin pengganggu (kilesa), atau lebih sering oleh pikiran yang netral, atau, apakah kebanyakan pikiran baik kita yang bekerja—apakah pikiran kita lebih banyak dipenuhi dengan harapan (keinginan) menjadi baik dan menolong yang lain? Jika kita bertanya kepada diri kita sendiri pertanyaan-pertanyaan ini, kita akan memahami lebih baik seberapa sering kita memiliki kesempatan untuk mendengarkan Dharma di masa lampau.

Jadi, kita sebenarnya tidak perlu bertanya kepada orang lain bagaimana baiknya kita atau bagaimana bajiknya pikiran

kita. Ini adalah sesuatu yang harus kita tentukan sendiri, karena jenis pikiran yang kita miliki sekarang mencerminkan jenis pikiran yang mendominasi kita di berbagai kehidupan lampau yang tak terhingga. Sifat alami dari cara berpikir kita sekarang adalah sebuah tanda jarangya kesempatan kita mendengarkan Dharma di masa lampau. Oleh karena itu, kita dapat memahami bahwa kita tidak memiliki banyak kesempatan untuk mendengarkan Buddha Dharma di masa lampau. Kalau mendengarkan Dharma bukanlah sesuatu yang penting, maka kita tidak perlu merisaukan seberapa banyak kesempatan yang kita miliki di masa lampau. Akan tetapi, kenyataannya, apakah kita memiliki kesempatan untuk mendengarkan Dharma atau tidak adalah sesuatu yang sangat penting!

■ Pentingnya mendengarkan Dharma

Mengapa mendengarkan Dharma begitu penting? Karena dengan pertama-tama mendengarkan Dharma, dan kemudian mempraktikkan dengan menerapkan apa yang kita dengar dalam kehidupan kita, maka kita akan memperoleh kebahagiaan, tidak hanya sekarang tapi juga di masa yang akan datang. Berkat Dharmalah yang membuat kita mampu mengatasi masalah-masalah yang kita hadapi dalam hidup kita, serta mengakhiri semua masalah kita di masa yang akan datang, untuk selama-lamanya.

Mengapa bisa demikian? Karena meskipun ada masalah yang muncul dari luar diri kita, namun kebanyakan masalah bersumber dari dalam diri kita, yang terjadi karena pola berpikir kita yang salah.

Kita yang ada di sini masing-masing menemukan diri kita dalam situasi bebas dari dua penghalang untuk mendengarkan Dharma dan kita sangat beruntung dalam hal ini. Misalnya, pertama, tidak ada satu pun dari kita yang ada di sini memiliki sakit parah yang

menghalangi kita untuk mendengarkan Dharma dengan baik; kita tidak dalam kesakitan tertentu sekarang yang menyebabkan kita tidak sanggup menarik manfaat dari mendengarkan Dharma; bukan hanya pikiran kita yang tidak begitu terganggu; kita juga tidak menderita sakit jiwa yang menghalangi kita untuk bisa berpikir dengan jelas. Kita telah mengatasi berbagai halangan ini, oleh karena itu, sangat mungkin untuk menarik manfaat dari kesempatan mendengarkan Dharma ini.

Yang kedua, adalah sangat berharga untuk terhindar dari sikap kurang tertarik terhadap Dharma. Kita di sini karena kita tertarik dengan Dharma dan diarahkan untuk itu. Jadi, sekarang kita menemukan diri kita dalam posisi yang luar biasa menakjubkan ini, bahwa kita telah mengatasi semua halangan untuk mendengarkan Dharma, kita memiliki kesempatan ini dan memiliki kemampuan untuk mendapatkan keuntungan darinya; adalah sangat penting untuk merebut kesempatan ini dan mengambil sebanyak-banyaknya yang kita mampu, karena dengan melakukan demikian, kita akan sanggup menemukan, tidak hanya kebahagiaan yang singkat, namun juga kebahagiaan jangka panjang yang tidak akan merosot. Lebih jauh lagi, kita akan sanggup mengatasi tidak hanya masalah dan penderitaan kita dalam jangka pendek tapi juga yang akan datang. Oleh karena itu, jika kita gagal merebut kesempatan ini, dengan kata lain, jika kita membiarkannya lewat begitu saja, kita akan kehilangan kesempatan untuk meraih, tidak hanya tujuan pribadi kita namun juga tujuan semua makhluk hidup, dan itu tentu saja adalah hal yang sangat memalukan.

■ Pentingnya mendengarkan dengan baik

Kita tidak memiliki banyak waktu yang bisa kita habiskan bersama. Jadi, hal ini memastikan pentingnya bagi kita untuk menggunakan waktu untuk mendengarkan dengan baik.



Mendengar dengan baik melibatkan dua hal. Yang pertama, mendengar dengan motivasi yang unggul. Hal ini sangat penting. Berbicara tentang motivasi, kebanyakan dari Anda, tapi bukan semua yang ada di sini, adalah Buddhis, sehingga Anda mengerti apa yang dimaksud dengan mendengar dengan motivasi yang baik atau membangkitkan niat yang baik dalam diri Anda masing-masing. Oleh karena itu, sesungguhnya tidak perlu untuk menjelaskannya lagi. Walau demikian, untuk mengingatkan kembali, hal pertama yang harus dilakukan adalah mengingatkan Anda kembali tentang apa yang Anda inginkan dalam hidup Anda, yaitu Anda ingin menghindari segala sesuatu yang sulit atau tidak menyenangkan, bahkan untuk sesuatu yang sangat sederhana seperti mimpi buruk. Ini adalah sesuatu yang tidak diinginkan oleh setiap orang.

Untuk kebahagiaan, tidak ada batas kebahagiaan yang Anda inginkan. Keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan selalu hadir dan selalu timbul keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan yang lebih dan lebih besar. Harapan dan keinginan seperti ini sepenuhnya sah. Walau demikian, kita harus menyadari bahwa tujuan dan aspirasi ini bukanlah sesuatu yang semata-mata hanya menjadi tujuan kita sendiri saja (baca: unik). Kenyataannya, setiap makhluk hidup memiliki tujuan yang sama seperti kita. Oleh karena itu, dengan menyadari ini, kita akan melihat bahwa tidaklah cukup dengan hanya mengejar kebahagiaan kita sendiri dan memastikan bahwa kita menghindari penderitaan pribadi kita. Sebaliknya, kita perlu melibatkan diri dalam kesejahteraan semua makhluk hidup dan bertekad, tidak hanya membuat diri kita bahagia tapi juga membuat semua makhluk bahagia; melihat bahwa mereka juga dapat mengatasi penderitaan; dan menyadari bahwa satu-satunya cara yang paling efektif untuk mencapai tujuan ini, demi orang lain dan diri sendiri adalah dengan menjadi Buddha—seorang makhluk yang tersadarkan secara sempurna. Kita menetapkannya sebagai tujuan tertinggi kita dan berpikir bahwa adalah untuk tujuan mencapai Kebuddhaan, demi kepentingan makhluk lain, maka kita

sekarang mendengarkan Dharma dengan niat untuk mempraktikkan apa yang telah kita dengar.

Jika Anda bukanlah seorang Buddhis, jika Anda tidak memiliki keyakinan tertentu atau Anda mempraktikkan keyakinan agama lain; tetap saja masih sangat penting untuk mendengarkan dengan motivasi yang baik. Bagi non-Buddhis, kita tetap harus mawas terhadap keinginan orang lain untuk bahagia, yang serupa dengan keinginan kita, dan memutuskan untuk menggunakan hidup ini, tidak hanya untuk bertahan hidup tapi juga untuk mendapatkan sesuatu yang berguna bagi orang lain. Cobalah dan manfaatkan hidup Anda untuk membuat semakin banyak makhluk hidup sebahagia mungkin dan menolong mereka mengatasi masalahnya. Dengan niat seperti inilah Anda nantinya akan mendengarkan ajaran serta mendengarkan dengan kerangka berpikir yang berusaha untuk mempraktikkan apa yang telah didengar.

Hal pertama yang penting untuk dilakukan ketika mendengarkan Dharma adalah membangkitkan motivasi yang baik di dalam hati kita, seperti yang telah dijelaskan. Hal penting yang kedua adalah cara Anda mendengar. Jika Anda mendengar hanya karena penasaran untuk mempelajari sesuatu yang baru, atau saat mendengarkan Anda berpikir, “ketika saya mendengarkan guru yang ini dan itu, orang-orang tersebut hanya mengatakan hal yang sama” atau “ketika saya mendengarkan guru yang berbeda ini, Beliau mengatakan hal yang sama tapi dengan cara yang sedikit berbeda,” dan sebagainya. Anda sebenarnya sedang melakukan studi perbandingan ketika sedang mendengarkan apa yang dikatakan oleh seorang guru. Untuk kasus demikian, mendengar tidak akan membawa manfaat khusus bagi Anda. Anda mungkin mempelajari hal yang baru namun sebenarnya Anda tidak akan berkembang maupun meningkatkan diri. Jadi, sebenarnya, apa yang penting dilakukan ketika Anda mendengar adalah membandingkan apa yang dikatakan oleh sang guru—yakni, apa yang telah diajarkan oleh Buddha—dengan apa yang ada dalam pikiran Anda; untuk mengenali ketika terdapat perbedaan antara

keduanya dan oleh karena itu mengenali apa yang harus dirubah di dalam dirimu, untuk kemudian berusaha untuk mewujudkannya.

■ **Kesabaran: Obat Penawar untuk Mengatasi Kemarahan**

Topik ajaran ini adalah penawar untuk kemarahan. Ada berbagai penawar untuk mengatasi kemarahan, tapi di antara mereka semua, yang paling penting adalah kualitas kesabaran.

Mengapa memilih topik ini? Ada banyak pilihan untuk membahas topik lain tapi mengatasi kemarahan adalah hal yang penting, karena jika kita memilikinya, kemarahan kerap merupakan masalah bagi kita. Jika kita memiliki kemarahan yang kuat di dalam diri kita, ia akan menyakiti diri kita sendiri dan sangat mengganggu. Kita semua memiliki masalah dari waktu ke waktu dalam kehidupan kita dan jika kita mencari sumber utama dari masalah kita, mungkin kita akan menemukan berbagai penyebab, tapi boleh dibilang yang paling mendasar yang menjadi sumber dari setiap masalah kita adalah cara berpikir kita yang tidak benar. Beberapa kondisi lingkungan tertentu juga bisa menjadi kemungkinan munculnya masalah di dalam hidup kita, yang artinya bukan dikarenakan sikap tidak benar yang kita miliki. Dalam kasus demikian, yang paling penting adalah cara kita menghadapi dan bereaksi terhadap masalah tersebut. Bergantung kepada bagaimana kita menanggapi, kita bisa saja menambah masalah yang akhirnya akan membuat kita semakin menderita dengan masalah tersebut, atau bisa saja kita mengurangi penderitaannya.

Seperti yang telah kita bahas, di antara berbagai sikap tidak benar yang kita miliki, kemarahan adalah yang sangat penting karena kerugian besar yang ditimbulkannya dan caranya menyakiti kita dan bahkan akan terus menciptakan masalah di masa yang akan

datang bagi diri kita. Oleh karena itu, kita selayaknya berusaha dan mencoba untuk mempraktikkan penawarnya. Di antara semuanya, kesabaran adalah penawar yang paling penting bagi kemarahan.

■ Apa itu kesabaran?

Sebelum kita dapat melatih kesabaran, pertama sekali kita harus mengerti dengan benar, apa itu kesabaran. Kita perlu menunjuk dengan tepat, apa yang dimaksud dengan kesabaran. Kita juga perlu mengetahui metode yang mampu mendorong kita untuk mau melatih kualitas ini. Lebih jauh lagi, untuk benar-benar memahami kesabaran, kita harus mempelajari tentang berbagai aspeknya yang berbeda dan berbagai jenis kesabaran yang ada. Penting bagi kita untuk mengetahui cara menjadikan diri kita akrab dengan kesabaran.

Pertama, apa itu “kesabaran”? Untuk memahaminya lebih baik, kita perlu mempelajari berbagai jenis kesabaran. Sebenarnya, kesabaran adalah faktor batin. Ia adalah bagian dari diri kita sendiri. Kesabaran merupakan kualitas batin, dan bergantung kepada keadaan, ia memiliki kemampuan untuk tetap tenang di hadapan berbagai bentuk kesulitan.

Kondisi yang pertama adalah saat seseorang menyakiti kita. Kita tidak menanggapi secara negatif. Ini adalah sebuah jenis kesabaran.

Kondisi yang kedua merupakan penderitaan sederhana secara umum. Kita menderita ketika seseorang menyakiti kita, mencoba untuk menyakiti kita, atau apapun sumber dan bentuk penderitaan lainnya. Sekali lagi, kesabaran-lah, yang akan menjadi kualitas yang menjadikan kita tidak dikuasai oleh masalah.



Kondisi yang ketiga, keadaan di mana kualitas ini dapat muncul adalah saat kesulitan timbul ketika kita berjuang mempraktikkan dharma. Sebagai contoh, ketika Anda belajar dan ketika Anda mencoba untuk menerapkan ajaran yang Anda dengar, seringkali penghalang dapat muncul tiba-tiba dan sekali lagi Anda akan menghadapi kesulitan. Dalam keadaan ini, jika Anda bertahan dengan kesulitan ini dan tidak dikacaukan oleh mereka, maka inilah adalah satu bentuk kesabaran tersendiri. Jadi secara umum, ketiga kondisi di atas adalah penjelasan yang dapat dikatakan tentang kualitas kesabaran.

Sekarang mari kita kembali ke kondisi yang pertama. Yaitu, keadaan ketika seseorang menyakiti atau berusaha menyakiti Anda. Mari kita bahas ini tidak dengan cara yang sukar dimengerti. Masing-masing dari kita telah memiliki pengalaman ini dalam kehidupan kita. Seseorang telah berkali-kali melakukan sesuatu untuk menyakiti atau berusaha menyakiti kita. Dalam kondisi demikian, Anda dikatakan sabar jika Anda sungguh-sungguh “tidak ambil pusing” tentangnya. Demikian ungkapan tersebut dalam Bahasa Tibet dan Anda juga bisa menggunakannya dalam Bahasa Inggris.

Dengan kata lain, secara harfiah, Anda benar-benar tidak memikirkannya sama sekali. Jadi, ketika seseorang menyakiti Anda atau mengatakan sesuatu yang mencela Anda, biasanya Anda akan membalas dengan cara yang negatif seperti “Ini benar-benar tidak bagus sama sekali, saya tidak menyukainya, saya tidak bisa menerima perilaku seperti itu.” Dalam kasus ini, menjadi sabar berarti kebalikan dari sikap di atas, yakni di mana Anda kurang menanggapi gangguan/ bahaya yang dilakukan orang lain terhadap Anda dan Anda tidak membiarkannya mempengaruhi Anda.

Jadi, bahkan ketika seseorang menyakitimu, jika Anda bereaksi dengan cara demikian, rasa sakitnya mungkin masih ada tapi hanya dalam kadar tertentu. Dengan mendudukan persoalan dalam perspektif yang tepat dalam kerangka berpikir Anda, yaitu

dengan mengurangi rasa penting dari rasa sakit tersebut, jika Anda sabar (dengan tidak menganggapnya sebagai masalah besar) dan membuat rasa sakit itu kelihatan lebih kecil daripada yang seharusnya, maka itu adalah sebuah bentuk kesabaran.

Bentuk kedua adalah kesabaran yang Anda miliki ketika Anda sedang menderita dalam satu atau lain bentuk, yang disebabkan oleh seseorang ataupun yang disebabkan oleh kondisi lain—apapun penyebab dari penderitaan Anda—Anda tetap sabar ketika sedang menjalani penderitaan. Jenis kesabaran yang kedua ini adalah kesabaran dalam menerima penderitaan. Contohnya, ketika Anda sedang menderita, baik secara fisik, batin, atau apapun—satu hal yang pasti adalah adanya hasil yang telah berbuah dalam diri Anda. Anda sedang mengalami sesuatu yang membuat Anda menderita dan yang kita bicarakan di sini adalah tanggapan kita terhadap situasi tersebut.

Yang paling sering terjadi ketika kita menderita adalah kita menolak penderitaan tersebut dan ingin melawan kembali. Dalam kasus ini, melatih kesabaran merujuk pada kurangnya sikap menahan diri, dengan kata lain merujuk pada sikap menerima situasi menderita tersebut. Dengan demikian kesabaran menjadi suatu kondisi di mana kita menerima dan berpikir, “Ini *toh* sudah terjadi. Aku tidak bahagia. Apa yang aku alami—perasaan tidak senang atau sakit, bukanlah suatu kebetulan. Itu merupakan hasil dari karmaku. Jadi sekarang aku telah mengalami karma ini, berarti aku telah membersihkan satu karma negatifku.” Perenungan seperti ini akan membuat Anda mempertahankan suatu kondisi batin, yang merupakan sebuah bentuk kesabaran juga.

Kondisi menderita atau sakit yang Anda alami saat itu adalah sesuatu yang telah terjadi. Anda tidak bisa kembali ke masa sebelumnya dan menghapus apa yang telah terjadi. Ketika Anda sedang berada dalam kondisi menderita tersebut, bila Anda melawan dan bertahan, dalam artian jika Anda menolaknya, maka

Anda hanya memperburuk keadaan karena Anda menambahkan bentuk penderitaan yang lain di atas penderitaan yang sedang Anda alami. Sebaliknya, jika Anda berpikir, “Baiklah, sekarang saya telah mengalaminya, apa yang berhasil saya raih adalah saya telah sanggup membersihkan satu karma buruk.” Jika Anda menerima kondisi demikian, ini yang disebut sebagai satu bentuk kesabaran.

Bentuk ketiga dari kesabaran, seperti yang kita bicarakan, berlaku ketika Anda sedang mempraktikkan Dharma. Contohnya, ketika Anda sedang belajar atau ketika Anda sedang melakukan sesuatu yang positif. Pada suatu saat Anda akan merasa tidak sanggup untuk melanjutkan apa yang telah sebelumnya Anda putuskan untuk dilakukan. Anda merasa kurang mampu, atau bahkan bisa jadi Anda merasa putus asa. Dalam kondisi demikian, menolak untuk menyerah dan menjaga tekad Anda untuk melanjutkan apa yang Anda sedang lakukan adalah sebuah bentuk kesabaran.

Mari kita lihat kembali tiga kondisi yang telah disebutkan di atas dan lawan dari masing-masing ketiga bentuk kesabaran tersebut. Dalam kondisi yang pertama, ketika seseorang menyakiti Anda dan jika Anda tidak sabar, apa yang akan terjadi adalah Anda akan marah. Dalam kasus ini, kemarahan merupakan lawan paling utama dari kesabaran. Poin ini sangat jelas dan mudah dimengerti. Pada kondisi kedua, ketika Anda sedang menderita dikarenakan sebab apapun, sekali lagi, lawan dari kesabaran dalam kasus ini adalah munculnya kemarahan. Tapi terdapat pula kemungkinan reaksi tambahan terhadap kemarahan Anda, yaitu keputus-asa-an di mana Anda merasa tertekan oleh sakit atau penderitaan yang sedang berlangsung dan Anda membiarkan diri Anda menjadi murung atau putus asa.

Jika Anda memiliki rasa putus asa seperti ini, tidaklah mungkin untuk bisa membangkitkan kesabaran dalam bentuk menerima penderitaan. Jangan bayangkan bahwa kualitas kesabaran ini, bentuk kesabaran yang kedua yang kita sebut menerima penderitaan

adalah sesuatu yang diterima dengan pasrah, suatu sikap yang pasif. Ketika Anda menerima penderitaan Anda, sikap tersebut merupakan sikap yang aktif dan sukarela. Anda membuat keputusan yang disengaja untuk menerima situasi ini daripada hanya duduk dan membiarkannya terjadi. Membedakan keduanya bukanlah hal yang gampang tapi Anda harus mengerti bahwa mereka tidak sama.

Untuk kondisi yang ketiga, lawan dari kesabaran adalah kurangnya aspirasi. Contohnya, ketika Anda sedang melakukan beberapa tindakan yang baik; bentuk praktik Dharma apapun seperti belajar, Anda mungkin akan menghadapi beberapa masalah atau kesulitan. Jika Anda, dalam kondisi demikian, kehilangan semangat; membiarkan diri Anda menyerah atau tergoda untuk menyerah; ini berarti Anda kurang aspirasi atau tekad, dengan demikian Anda kurang memiliki kesabaran.

Berhadapan dengan ketiga jenis kondisi yang berbeda-beda ini, jika Anda sanggup perlahan-lahan mengurangi tiga respon negatif terhadap masing-masing keadaan tersebut dan melatih tiga respon yang positif, yang merupakan ketiga jenis kesabaran, maka perlahan tapi pasti kualitas-kualitas kesabaran ini akan semakin menguat dan menguat di dalam dirimu. Dengan mengakrabkan diri dengan kualitas ini, sebenarnya Anda akan lebih tahan menghadapi berbagai kesulitan. Batin Anda juga akan menjadi lebih kuat. Anda akan semakin jarang dikalahkan oleh berbagai kesulitan. Seiring dengan berjalannya waktu Anda akan semakin meningkatkan kualitas ini dan jika Anda meningkatkannya hingga tingkat tertinggi, Anda akan memiliki, kemudian mencapai apa yang kita sebut, penyempurnaan kesabaran.

Jadi, jangan bayangkan Anda akan dengan mudah mengakhiri keadaan yang mengganggu dan menjengkelkan Anda, jangan pula bayangkan bahwa Anda tahu-tahu akan sanggup meningkatkan kesabaran Anda. Satu-satunya cara menyempurnakan kualitas kesabaran Anda adalah dengan mempraktikkannya di dalam diri

Anda seperti Sang Buddha yang meraih kualitas penyempurnaan hingga tingkat tertinggi. Beliau menyempurnakan kesabarannya tapi beliau tentunya tidak mengakhiri semua kondisi eksternal yang menyulitkan. Ini adalah masalah bagaimana meningkatkan kualitas di dalam diri dan bukan bagaimana merubah kondisi di luar.

Poin ini juga yang dijelaskan oleh guru agung India, Shantidewa, dalam karya mahsyurnya, *Bodhicaryavataarah*. Beliau menjelaskan jika Anda ingin melindungi kaki Anda dari bahaya, Anda tidak seharusnya membayangkan bahwa Anda harus menutupi seluruh bumi dengan alas kulit. Anda cukup melapisi sol kaki Anda dengan alas kulit yang baik. Dengan kata lain, gunakan sol yang baik di sepatumu dan Anda bisa pergi ke manapun, baik di tanah berdiri atau berbatu dan Anda akan terlindungi dari bahaya. Gagasan yang hendak disampaikan adalah tidaklah mungkin untuk mengakhiri semua kondisi menyulitkan di luar diri kita. Dengan kata lain, bahaya yang coba dijatuhkan oleh orang lain terhadap Anda tidaklah sesungguhnya bergantung kepada Anda. Tapi apa yang bisa Anda lakukan adalah mengakhiri musuh di dalam diri Anda, yaitu kurangnya kesabaran.

Sekarang, setelah kita memahami apa itu kesabaran, berikutnya bagaimana cara mendorong diri kita untuk melatih kualitas ini? Walaupun tersedia banyak jalan, yang terbaik adalah merenungkan manfaat besar dari melatih kesabaran dan kerugian apabila tidak melatih kesabaran.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian



HARI PERTAMA Sesi Sore

12
Desember
2004

■ Bagaimana melatih kesabaran

Rinpoche menjelaskan di akhir sesi sebelumnya, bahwa yang dimaksud dengan membangkitkan semangat melatih kesabaran adalah merenungkan manfaat melatih kesabaran dan kerugian tidak melatih kesabaran. Tapi yang harus kita ingat adalah mengapa Rinpoche mengajar dan kita mendengar di sini. Tujuan dari ini semua adalah untuk menenangkan batin kita, dengan kata lain, mengurangi sisi buruk dari karakter kita, meningkatkan kualitas baik kita, dan khususnya mengurangi ketidaksabaran kita. Lebih jauh lagi, seperti yang telah kita amati, kita semua menginginkan kebahagiaan. Kita juga ingin terhindar dari berbagai bentuk penderitaan, ketidaknyamanan atau rasa sakit. Dari berbagai sumber penderitaan, sumber utamanya ada di dalam diri kita sendiri.

Kita berbicara tentang mengurangi kemarahan kita. Pertanyaannya sekarang, bagaimana cara kita melakukannya? Apakah cukup hanya dengan memutuskan bahwa kita tidak akan marah lagi, duduk tenang dan melakukan meditasi konsentrasi? Katakanlah kita memilih cara tersebut, pertanyaannya: apakah cara tersebut akan menjadi metode yang efektif untuk mengurangi kemarahan? Mungkin selama melakukan meditasi konsentrasi kita akan sanggup untuk menahan amarah kita, tapi ini bukanlah cara yang paling efisien untuk mengurangi kemarahan kita. Jadi ketika



kita sedang melakukan meditasi konsentrasi, tidaklah mungkin kita mendadak marah jika kita memang sedang melakukan meditasi yang baik. Walaupun demikian, kita akan menghadapi resiko lainnya, yaitu kita mungkin ketiduran! Kita semua tahu ini adalah sesuatu yang bisa terjadi.

Seperti yang kita ketahui, ada banyak faktor mental pengganggu (*kilesa*). Tapi di antara semuanya, yang memberi efek kekerasan paling besar barangkali adalah *kilesa* kemarahan. Jika kita memiliki sahabat yang pembawaannya mudah emosi, kita tahu benar bahwa orang ini pasti bukanlah orang yang tenang tapi sangat gelisah dan kasar. Jika demikian, yang menyebabkan ia berperilaku demikian adalah kemarahannya. Oleh karena itu, sifat alami dari kemarahan adalah kasar, penuh kekerasan, penuh dengan permusuhan dan sebagainya. Oleh sebab itu, apabila kita memberikan penawar yang bersifat halus dan mungkin tidak terlalu kuat, seperti meditasi konsentrasi yang sederhana, tidaklah cukup untuk menanggulangi kemarahan seseorang. Anda membutuhkan penawar sekuat kemarahan tersebut. Kasus ini seperti sebuah pertandingan tinju, di mana jika seseorang memberikanmu pukulan yang kuat dan Anda ingin menahan agar tidak terjatuh, maka Anda akan melawan balik dengan memberikan pukulan sekuat yang Anda terima untuk mencegah Anda terjatuh. Jika tidak, balasan kecilmu yang lemah tidak akan cukup untuk menahan pukulan lawanmu.

■ Mengurangi kemarahan seseorang dengan Meditasi Analitik—manfaat-manfaat mempraktikkan kesabaran

Oleh karena itu kita membutuhkan sebuah penawar yang sekuat dan seefektif penyakit atau masalah yang sedang ingin kita atasi. Satu-satunya cara untuk berhasil adalah dengan meditasi analitik. Dengan kata lain, kita merenungkan, dengan cara memikirkannya

terus-menerus dari berbagai sisi yang berbeda, dimulai dari merenungkan manfaat besar dari kesabaran dan kerugian sifat sebaliknya. Jika kita merenungkan manfaat besar dari kesabaran, tidak hanya sekali maupun dua kali, tapi terus-menerus, memahami manfaatnya yang tak terukur akan membuat pemahaman kita jelas dan mendalam. Inilah yang akan berfungsi untuk melawan sifat kemarahan kita.

Contoh yang berkaitan dengan bagaimana perenungan ini memiliki efek memperkuat reaksi awal kita terhadap sesuatu, kita dapat mengambil contoh penawar untuk kemelekatan. Mari kita ambil contoh objek kemelekatan apa saja. Misalnya satu setelan pakaian, rumah, atau pun seseorang. Lalu, misalnya, Anda jalan-jalan ke sebuah toko dan melihat satu setelan pakaian dan berpikir, “Hmm... saya ingin memilikinya tapi tidak dapat memutuskannya sekarang.” Ketika Anda balik ke rumah, Anda terus memikirkannya. Anda memikirkan warna kainnya yang sangat indah berikut potongannya yang sempurna, bahannya yang bagus; Anda memikirkan semua yang namanya kualitas-kualitas baik dari barang tersebut terus-menerus hingga kemelekatan kita menguat dan tidak ada pilihan lain selain pergi dan membeli barang tersebut.

Poin di atas adalah salah satu contoh. Kondisi ini juga berlaku untuk orang, rumah, bahkan kendaraan. Demikianlah caranya bagaimana Anda memperkuat sikap hingga ke titik ia menjadi spontan atau tanpa perlu dibangkitkan dengan susah payah. Jadi, ketika Anda telah merenungi apa yang kita sebut dengan kualitas baik dari satu setelan pakaian hingga ke titik di mana kemelekatan sudah berkembang menjadi sangat kuat, Anda tidak punya pilihan lain selain pergi dan membelinya, jika Anda memiliki uang. Meskipun demikian, jika Anda tidak memiliki uang, satu-satunya cara adalah pergi dan meminjam uang dan berakhir dengan utang.

Dalam Buddhisme, proses yang sama dengan kondisi di atas yang digunakan. Kita diajarkan berbagai metode dan kita perlu

berpikir dengan meditasi analitik ini secara terus-menerus, meng-akrab-kan batin kita dengan kualitas dan cara berpikir tertentu sehingga kita dapat membangkitkan kualitas-kualitas tersebut dan menjadikannya lebih kuat dan makin kuat.

Apa yang perlu kita renungkan sekarang, yang sejalan dengan cara penawar kemarahan yang pertama, adalah meninjau aspek manfaat-manfaat sikap kebalikannya, yaitu kesabaran. Tentu saja Sang Buddha telah menjelaskan manfaat-manfaatnya dalam berbagai sutra. Selain itu, penjelasan-penjelasan juga terdapat dalam berbagai naskah dan komentar terhadap sutra. Oleh karena itu, banyak karya yang bisa kita kutip tapi untuk memaparkannya satu-per-satu akan memakan waktu yang lama. Jadi, apa yang bisa kita lakukan adalah merujuk ke salah satu karya Jey Tsongkhapa di mana Beliau telah merangkum semua kualitas ini.

Ringkasnya, Beliau mengatakan bahwa kita dapat melatih kesabaran kapan saja, bahwasanya kesenangan dan kebahagiaan kita tidak akan menurun dan sebagai akibatnya, dalam kehidupan saat ini, kita akan tetap bahagia. Lebih lanjut lagi, dengan menjadi sabar sekarang kita akan menutup pintu ke alam rendah di kehidupan mendatang. Sebagai gantinya, kita akan memperoleh kelahiran unggul dengan kebebasan dan keberuntungan. Dan, selagi kita terus mempraktikkan kesabaran, kita akan mampu berkembang di tahapan jalan spiritual hingga kita mencapai Kebuddhaan dan dengan demikian menyempurnakan praktik kesabaran kita.

Banyak perumpamaan yang dapat digunakan untuk menjelaskan manfaat-manfaat kesabaran. Salah satunya adalah “baju besi”. Jika kita dapat melatih kesabaran, kita seperti mengenakan baju besi setiap saat. Kita akan kebal terhadap kekerasan yang ingin dilakukan orang lain terhadap kita. Panah ucapan kasar, sebagai contohnya, tidak akan sanggup menyakiti atau memengaruhi kita. Hal ini cukup jelas seandainya Anda mengambil contoh dua orang, satunya orang yang sabar dan satunya lagi orang yang tidak

sabar, kemudian hadir orang ketiga yang mengatakan sesuatu yang kejam dan menyakitkan, ucapan kasar tersebut tentu saja tidak akan benar-benar memengaruhi orang yang sabar. Dia akan kebal terhadap ucapan tersebut. Dia tidak akan terpengaruh dan tidak akan tersakiti sama sekali. Sementara orang yang tidak sabar akan terpengaruh secara mendalam hanya dengan sindiran kecil yang tidak menyenangkan hatinya. Orang seperti ini kekurangan amunisi kesabaran dan akibatnya panah-panah ucapan kasar akan menghantamnya tepat di jantung hatinya.

Jadi, bayangkan jika seseorang tiba-tiba menyerang ke dalam ruangan ini sekarang. Orang tersebut mulai mengomel, memaki, atau mengkritik setiap orang yang ada di sini sekarang. Reaksi yang timbul dari ucapannya akan beragam. Beberapa orang akan sulit untuk menahan diri dan mungkin akan bangkit dan menendang orang tersebut keluar. Sementara yang lain tidak begitu terpengaruh oleh ucapannya. Mereka memang tersakiti namun mereka sanggup untuk tetap tenang. Di sisi lain, hanya ada segelintir orang yang benar-benar tidak terpengaruh olehnya. Jadi, ucapan yang sama yang ditujukan untuk semua orang di sini. Perbedaannya hanya terletak pada tingkat kesabaran orang-orang tertentu yang lebih besar dibandingkan orang-orang lainnya.

Ada perumpamaan lain yang digunakan oleh Jey Tsongkhapa. Beliau mengatakan kesabaran adalah perhiasan terindah yang bisa dipakai oleh semua orang. Dalam masyarakat kita, orang-orang mengenakan perhiasan. Mengapa mereka ingin mengenakan perhiasan? Mereka mengenakan perhiasan karena mereka ingin tampil menarik di hadapan orang lain. Walaupun demikian, perhiasan tidaklah selalu cocok dikenakan oleh siapapun. Ambil contoh seorang yang telah lanjut usia dan mengenakan banyak perhiasan, bahkan boleh dibilang bertaburan permata. Penampilan tersebut sungguh sangat tidak pantas dan tidak menarik walaupun mungkin perhiasannya menarik.



Lantas, bagaimana dengan seseorang yang mungkin lebih muda dan mengenakan perhiasan, dengan maksud ingin kelihatan menarik bagi yang lain, kemudian sesuatu terjadi dan orang tersebut mulai marah, apa yang terjadi kemudian? Walaupun mungkin perhiasannya masih menarik namun orang yang mengenakannya tidak lagi kelihatan menarik. Kita semua tahu dengan jelas bahwa siapapun yang mulai marah, raut mukanya berubah dan ekspresi kemarahan yang timbul di wajahnya membuatnya sangat tidak menarik. Walaupun perhiasannya yang dalam cerita ini tadinya sangat menarik, tapi kemudian daya tariknya hilang seketika. Di sisi lain, perhiasan kesabaran diyakini merupakan jenis perhiasan yang sesuai untuk siapa saja, baik muda maupun tua, dan merupakan sesuatu yang akan selalu membuat seseorang menarik.

Akibat dari kesabaran tidak hanya terjadi di penampilan fisik kita. Efeknya tidak segera hilang namun bertahan untuk waktu yang lama. Nagarjuna menyebutkan adanya kilau kesabaran. Jika seseorang melatih kesabaran di kehidupan ini, di kehidupan mendatang sebagai hasil karma dari praktik kesabarannya, orang ini akan terlahir dengan penampilan fisik yang menarik. Inilah akibat karma langsung dari mempraktikkan kesabaran.

Jadi faktanya, kebanyakan dari kita di sini memiliki penampilan fisik menarik yang cukup beralasan karena praktik kesabaran kita di masa lampau. Jika kita merenungkan hal ini, kita juga bisa melihat kenyataan ini di orang lain. Kita tahu bahwa beberapa orang memiliki tubuh yang ideal dan proporsional. Ketika kita menganalisis penampilan mereka, kita akan setuju bahwa mereka berpenampilan menarik, namun ada sesuatu yang hilang yang mengakibatkan mereka tidak berlaku menarik bagi semua orang. Di sisi lain, Anda mungkin pernah bertemu dengan orang-orang yang mungkin tidak terlalu proporsional, badan mereka tidak terlalu baik dan tidak begitu menarik secara fisik. Tapi, kadang-kadang, mereka memiliki daya tarik dan pesona tertentu yang menarik dan menyenangkan setiap orang yang melihatnya.

Dalam kasus yang pertama, apa yang hilang adalah kualitas kesabaran atau praktik kesabaran di waktu-waktu sebelumnya. Sementara di kasus yang kedua, orang tersebut telah mempraktikkan kesabaran dan sebagai hasilnya, walaupun fisiknya tidak sempurna, dia memiliki daya tarik secara fisik. Ini adalah hal yang tidak sulit untuk dimengerti. Ada banyak akibat yang bisa kita amati dengan mata kita dalam banyak kasus dan kita hanya mengetahui sedikit manfaat dari kesabaran yang nyata. Kesabaran masih memiliki banyak manfaat. Lihat saja tubuh fisik Buddha. Salah satu ciri tubuh fisik Buddha adalah, seseorang tidak akan pernah jemu merenungkan tubuh fisik seorang Buddha, dan ini merupakan akibat dari berbagai kebajikan, khususnya penyempurnaan kesabaran. Jadi ini adalah beberapa hal yang perlu kita pikirkan untuk mendorong pemahaman kita tentang besarnya manfaat kesabaran.

Seperti yang sudah diajarkan bahwa kita perlu merenungkan semua poin manfaat-manfaat—manfaat langsung; manfaat jangka panjang; manfaat di kehidupan sekarang; manfaat di kehidupan yang akan datang; dan bahkan secara jangka panjang, untuk pencapaian Kebuddhaan. Kita perlu menganalisis pertanyaan, argumen-argumen, dan alasan-alasan serta memikirkannya terus-menerus hingga kita mendapatkan kepastian absolut tentangnya. Ketika kita telah memiliki pendirian yang pasti dan teguh mengenai manfaat kesabaran, maka kita tidak perlu memaksa diri kita lagi untuk melatihnya, ataupun mencoba dan meningkatkan kesabaran, karena secara alami dan spontan kita akan sabar.

Jika kita tidak merenungkan manfaat kesabaran berulang-ulang dan mendapatkan pendirian yang kokoh tentangnya, maka sikap kita sama saja seperti sebelumnya, yang berbeda sama sekali dengan kualitas ini dan kita tidak akan melihat pentingnya dan tidak merasa ingin mempraktikkannya.

Ini hanyalah penjelasan singkat dari beberapa manfaat kesabaran.

■ Kerugian kemarahan

Sekarang mari kita lihat di sisi ujung yang lain yang mengandung kekurangan atau kerugian besar dari kemarahan. Ada dua jenis kekurangan: yang terlihat dan tak terlihat.

Apa maksudnya kerugian yang terlihat? Sekali lagi Shantidewa dalam *Bodhicaryavataarah* menjelaskan bahwa kerugian utama dari kemarahan adalah hancurnya karma baik yang telah kita hasilkan dan kemarahan ini bersifat sangat merusak. Lebih mendalam, Beliau mengatakan bahwa kemarahan yang walaupun sekejap, yang ditujukan kepada makhluk yang unggul, akan menghancurkan berkah karma baik yang telah kita kumpulkan selama berkalpa-kalpa dengan praktik kemurahan hati, disiplin sila, kesabaran dan praktik lainnya.

Di dalam *Madhyamakavataarah*, Chandrakirti juga mengatakan hal yang sama. Beliau mengatakan bahwa semua kebajikan yang diperoleh dengan mempraktikkan kemurahan hati, disiplin moral, kesabaran, usaha yang bersemangat, konsentrasi, dan kebijaksanaan, dan mungkin masih banyak lagi praktik-praktik lainnya, selama dua kalpa, akan hancur hanya dengan satu momen kemarahan yang ditujukan kepada seorang Bodhisatwa. Beliau lanjut mengatakan bahwa sulit untuk menemukan kejahatan yang lebih besar dari kemarahan. Jadi jika kita marah atau merasa marah terhadap seorang Bodhisatwa, maka, akibat tersebut akan benar-benar terjadi—kita akan menghancurkan semua kebajikan yang telah kita lakukan di masa lampau. Kita tidak bisa menjamin apakah makhluk yang kita marahi adalah Bodhisatwa atau bukan karena tidak tertulis di kening mereka, siapa yang Bodhisatwa, siapa yang bukan. Kita tidak pernah tahu siapa yang Bodhisatwa. Jadi, ini adalah sesuatu yang sangat harus kita perhatikan.

Contohnya, di dalam sutra, Sang Buddha mengajarkan manfaat besar dari sujud yang dilakukan di hadapan sebuah stupa yang

berisi relik Buddha, seperti rambut, kuku, dan sebagainya. Beliau menjelaskan ketika Anda bersujud di atas tanah dan jika Anda sanggup menghitung jumlah partikel tanah atau debu yang ditutupi oleh tubuh Anda (tidak hanya yang ada di permukaan tapi menembus hingga ke inti bumi), dengan memberi hormat kepada relik Buddha dengan cara demikian maka Anda akan mengumpulkan karma sebanyak partikel tanah tersebut untuk dilahirkan sebagai seorang penguasa dunia. Katakanlah saat Anda melakukan sujud, terdapat satu triliun partikel tanah di bawah tubuh Anda, yang berarti dengan melakukan sujud ini, Anda mengumpulkan karma untuk terlahir sebagai penguasa dunia atau *Chakravartin* sebanyak ribuan triliun kelahiran. Oleh karena itu, setiap partikel tanah sama dengan seribu kelahiran sebagai penguasa dunia dan kita tahu bahwa itu adalah jumlah karma baik yang sangat besar. Oleh sebab itu, karena jumlah partikel tanah di bawah tubuhmu, baik di permukaan maupun di dalam tanah adalah sangat banyak, maka sudah jelas ini adalah karma baik yang luar biasa besar.

Seorang biksu dalam kumpulan para biksu yang mendengarkan sabda yang dibabarkan Sang Buddha saat itu bertanya kepada Sang Buddha, “Baiklah, kita telah memperoleh manfaat yang demikian besar. Tapi kenapa kita tidak bisa menunjukkan seberapa besarnya manfaat kesabaran? Contoh, mengapa tidak ada banyak *Chakrawatin* di dunia ini?” Buddha menjelaskan bahwa meskipun mereka telah mendapatkan karma positif dari menghormati Buddha, tapi karma positif tersebut telah dihancurkan oleh momen-momen kemarahan. Buddha kembali menjelaskan poin ini dikarenakan besar dan bahaya efek negatif dari kemarahan, maka seseorang seharusnya menghindari kemarahan kepada siapapun dan apapun. Tanpa perlu menyebutkan kemarahan yang ditujukan kepada makhluk hidup, seseorang bahkan juga harus menghindari melampiaskan emosi terhadap benda atau objek tak bernyawa.

Jika kita benar-benar memikirkan hal ini, kita harus mengerti bahwa kita akan menghadapi resiko besar apabila membangkitkan



kemarahan dan akibatnya luar biasa besar. Kita harus berusaha untuk senantiasa bajik, mempraktikkan dharma dan melakukan kebajikan dengan segala cara. Tentu saja kita sudah melakukan kebajikan; kita telah berusaha membangkitkan batin pencerahan atau bodhicitta di dalam diri kita; kita mencoba mempraktikkannya dalam berbagai cara dan oleh karenanya kita menghasilkan banyak kebajikan. Tapi kita cenderung tidak bisa terlalu memperlihatkan hasil kebajikan yang sudah kita lakukan sebelumnya. Mengapa bisa demikian? Ini dikarenakan efek penghancur dari momen kemarahan kita.

Jadi, bagaimana kemarahan ini memiliki efek penghancur terhadap kebajikan kita? Seperti yang kita katakan, kita telah berusaha untuk menghasilkan kebajikan agar sanggup menikmati kelahiran yang lebih baik di kehidupan mendatang, untuk merealisasikan pembebasan ataupun Kebuddhaan. Karma yang telah kita bangkitkan adalah apa yang disebut dengan terakumulasi dan tercapai. Dengan kata lain, sebuah karma baik yang lengkap dan karma tersebut di kondisi yang semestinya akan menghasilkan tiga jenis akibat. Pertama, akibat yang matang sepenuhnya. Kedua, akibat yang serupa dengan sebab, dan yang ketiga, akibat yang menentukan lingkungan kita dilahirkan.

Efek perusak dari kemarahan terhadap karma baik kita memengaruhi akibat yang pertama dari tiga jenis akibat, dengan kata lain, kemarahan menetralkan kemampuan karma untuk menghasilkan akibat yang matang sepenuhnya. Akibat yang matang sepenuhnya biasanya merujuk kepada jenis kelahiran yang Anda miliki. Sebagai contoh, jika katakanlah Anda telah mengumpulkan karma baik untuk dilahirkan kembali sebagai orang Malaysia, Anda memiliki karma tersebut tapi jika Anda membiarkan diri Anda marah, maka yang terjadi adalah Anda menetralkan karma Anda untuk terlahir kembali di Malaysia. Umpamanya seperti benih yang dilempar ke lahan yang tidak subur, oleh karena itu akibat yang matang sepenuhnya yaitu terlahir sebagai manusia di Malaysia, akan terganggu.

Dua jenis akibat yang lain, yaitu: akibat yang serupa dengan sebab dan akibat yang memengaruhi lingkungan. Mereka mungkin bisa dirusak oleh kemarahan. Jadi, semua ini merupakan efek negatif dari kemarahan yang tak terlihat. Karma-karma ini bukanlah sesuatu yang bisa kita lihat sesungguhnya. Di sisi lain, jenis efek negatif dari karma yang bisa terlihat ketika kita marah atau memiliki kecenderungan gampang marah, ketika kita kurang kesabaran, kita menjadi tidak damai karena kemarahan merusak ketenangan batin kita. Ini adalah kasus yang gampang dimengerti oleh kita semua karena ketika kita marah dan gelisah, kita menjadi tidak tenang. Jadi, ketika kita marah, kita kehilangan kebahagiaan kita, kita kehilangan kegembiraan dalam hidup kita, dan ketika kita kehilangannya, akan sangat sulit bagi kita untuk menemukannya lagi. Kita tidak bisa tidur dengan nyenyak dan kita menjadi insomnia karena ketidakmampuan kita mengatasi kemarahan.

Intinya, apa yang akan terjadi jika Anda selalu marah setiap waktu, Anda akan gelisah hingga tidak bisa tidur dengan nyenyak; Anda tidak bisa santai; batin Anda sangat bermasalah hingga Anda tidak bisa mengendalikan diri Anda baik saat duduk, santai, dan sebagainya. Lebih jauh lagi, ketika Anda marah terus-menerus kepada orang yang sama, bahkan jika orang tersebut adalah seseorang yang telah banyak Anda tolong di masa lampau, baik membantunya di bidang keuangan, memberinya nasihat atau dengan cara-cara yang lain. Kemarahan akan menyebabkan putusnya hubungan dengan orang tersebut karena kecenderungan Anda untuk membangkitkan kemarahan terhadap orang tersebut sewaktu-waktu. Orang yang sama tersebut yang memiliki hubungan baik dengan Anda sebelumnya karena banyak dibantu oleh Anda juga akan berpaling dan menjadi seseorang yang tidak menghargai apa yang sudah pernah Anda berikan padanya. Dia mungkin akan menjadi seseorang yang akan menyakiti Anda. Jadi, seseorang yang pernah Anda tolong dan memiliki hubungan yang baik dengan Anda pun, akan muak dan memutuskan hubungan dengan Anda bila Anda selalu marah dan menyakitinya.

Dalam *Jataka* yang menceritakan kisah kehidupan Buddha sebelum menjadi Buddha, terdapat versi yang disusun oleh guru India, Ashvaghosha. Beliau menjelaskan hal yang sama seperti yang telah kita bahas di mana wajah seseorang yang dipenuhi dengan kemarahan, dengan kata lain, wajah yang benar-benar berubah karena marah, tak peduli berapa banyaknya perhiasan yang dikenakannya, dia tetap saja jelek. Sekali lagi di *Jataka*, guru yang sama juga menerangkan bahwa ketika Anda diganggu dan dibingungkan oleh kemarahan, bahkan jika Anda memiliki ranjang paling empuk di dunia, jika Anda marah, Anda tidak akan sanggup menikmati ranjang empuk tersebut.

Lebih jauh lagi, apabila Anda terus-menerus menyerah pada kemarahan, pada akhirnya Anda akan menghancurkan reputasi baik Anda, dengan menjadi seorang pemarah. Kemarahan juga akan mengacaukan semua tujuan yang telah Anda susun untuk diri Anda sendiri. Jika Anda menyerah pada kemarahan, akan sangat sulit untuk menyelesaikan tugas Anda, apapun itu.

Akibat negatif lainnya dari kemarahan adalah kecenderungannya untuk menghalangi kecerdasan dan pemahaman Anda. Ketika Anda marah, Anda akan kehilangan kemampuan untuk merenung dan memahami. Umpamanya seperti pandangan kita yang terhalang awan sehingga tidak bisa membedakan apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Anda seperti dibutakan olehnya, dan ini juga dinyatakan oleh Ashvaghosha dan Chandrakirti. Hal ini cukup jelas karena ketika Anda benar-benar marah, sangatlah gampang untuk mengatakan sesuatu yang kasar dan menyakiti orang lain. Mengapa demikian? Karena kemampuan Anda untuk membedakan apa yang harusnya dikatakan dan apa yang tidak seharusnya, menjadi hilang. Anda kehilangan kemampuan untuk melihat apa yang harusnya dilakukan dan apa yang tidak. Inilah mengapa Anda cenderung melakukan sesuatu yang seharusnya tidak dilakukan ketika Anda marah. Chandrakirti juga mengatakan bahwa kemarahan



adalah seperti sesuatu yang akan dengan cepat melempar kita ke kelahiran di alam rendah.

Ketika Anda benar-benar memikirkan semua akibat buruk dari kemarahan, apakah saat Anda mulai marah—ataupun efek yang dihasilkannya dalam kehidupan ini, atau di kehidupan yang akan datang, kemarahan sebenarnya musuh paling parah. Anda tidak akan memiliki musuh seperti ini di kehidupan sekarang. Contohnya seseorang yang Anda sebut sebagai musuh yang menyakiti Anda bahkan lebih baik dibandingkan dengan kemarahan Anda sendiri. Faktanya, kemarahan adalah musuh kita yang paling buruk.

Oleh karena itu, Shantideva mengatakan, “Tidak ada kejahatan yang lebih buruk daripada kemarahan dan tidak ada praktik pertapaan yang lebih baik daripada kesabaran.” Jadi, efek negatif dari kemarahan adalah dua kali lipat. Pertama, dengan marah, Anda menciptakan karma buruk yang kuat sekali di dalam diri Anda. Lebih jauh lagi, efek yang kedua adalah Anda menghancurkan karma baik yang telah Anda peroleh. Tapi bila demikian apakah berarti hanya kemarahan satu-satunya yang memiliki efek yang kuat terhadap akibat karma kita yang matang sepenuhnya? Berbicara mengenai akibat jenis ini, jenis perbuatan apa lagi yang menentukan kelahiran kembali kita? Kemarahan hanya satu dari beberapa. Seperti yang dijelaskan oleh Shantideva dalam karyanya yang lain yang berjudul *Shrikshasamucharya*. Ada perbuatan lain yang memiliki efek negatif yang sama dengan kemarahan, contohnya, beberapa jenis pandangan salah seperti karma mengabaikan Dharma memiliki efek negatif yang setara. Lebih jauh lagi, ketika dikuasai oleh rasa angkuh, Anda lantas memaki guru Anda, ini juga memiliki efek karma yang sangat, sangat negatif.

Inilah penjelasan singkat, baik efek positif dari kesabaran dan efek negatif dari ketidaksabaran atau kemarahan. Seperti yang kita katakan, sangat penting bagi kita untuk merenungkan ini semua, tidak hanya sekali dua kali, tapi setiap kali (terus-menerus)

hingga kita memiliki pendirian yang teguh tentangnya. Inilah yang akan menjadikan Anda berenergi dan bersemangat dalam melatih kualitas kesabaran.

■ Tiga jenis kesabaran

Sekarang, kita tiba di poin ketiga, yaitu berbagai jenis kesabaran. Kita telah sedikit membahas bagian ini di awal. Jadi, hanya untuk mengingatkan Anda kembali, ada tiga jenis kesabaran: yang pertama adalah tidak memperdulikan hal jahat yang dilakukan pada Anda, dengan kata lain, tidak menghiraukannya. Jenis kesabaran yang kedua adalah menerima penderitaan tanpa putus asa. Yang ketiga adalah jenis kesabaran yang menjadikan Anda mampu untuk mempertahankan aspirasi tekad Anda untuk menjalankan praktik dharma.

■ Bagaimana cara melatih tiga jenis kesabaran?

Mari kita lihat kembali ketiganya dan lihat bagaimana cara melatih ketiga jenis kesabaran ini.

● **Menghiraukan kejahatan yang dilakukan terhadapmu.**

Kesabaran yang pertama adalah menghiraukan kejahatan yang dilakukan terhadap kita; memiliki batin yang seimbang terhadap kejahatan yang dilakukan terhadap kita. Poin ini terbagi menjadi dua bagian. Pertama, ketabahan yang sesungguhnya dalam menghadapi kejahatan yang ingin dilakukan orang lain terhadap kita. Berikutnya adalah menghindari reaksi spontan yang mungkin akan kita tunjukkan terhadap orang yang mencoba menyakiti atau yang telah



menyakiti kita. Apa saja reaksi-reaksi tersebut? Ketika seseorang yang menyakiti kita kemudian menderita, kadang kita memiliki kecenderungan untuk merasa senang dan berkata “Baguslah, dia mendapatkan apa yang sepatutnya,” atau pemikiran lainnya yang sejenis, apapun itu. Jadi, bentuk dari kesabaran adalah menghindari jenis pemikiran seperti itu.

Aspek kesabaran yang kedua, berkaitan dengan orang yang sedang atau telah menyakiti kita, adalah menghindari menjadi tidak senang ketika segala sesuatu yang berhubungan dengan orang tersebut berjalan dengan baik. Kita harus dengan jujur bertanya kepada diri sendiri “Apakah kita cenderung menjadi tidak bahagia ketika musuh kita, orang yang tidak kita sukai atau orang yang telah menyakiti kita, berada dalam situasi yang baik atau tidak?” Ketika ada seseorang yang tidak kita sukai, seseorang yang menyakiti kita, seseorang yang mencampuri urusan kita, dan ketika kita melihat orang tersebut memiliki keberuntungan yang bagus, pekerjaan yang baik, keluarga yang bahagia, dan segala sesuatu berjalan dengan baik bagi orang tersebut, apa yang kita rasakan sejujurnya? Apakah tidak ada suatu perasaan di dalam diri kita yang tidak menyukai mereka saat mereka dalam kondisi yang baik? Itulah jenis reaksi yang perlu kita hindari; kita harus menekankan pada diri sendiri betapa pentingnya untuk menyadari perasaan tersebut dan mencoba untuk menghentikannya di dalam diri kita.

Kenapa? Pertama karena efek seketika yang akan kita rasakan. Ketika kita memiliki perasaan negatif terhadap orang tersebut—ketika segala sesuatu berjalan dengan sempurna bagi orang tersebut, perasaan tidak nyaman muncul dalam diri kita dan kitalah orang yang akan menderita akibat ketidaknyamanan tersebut. Kita merasa tidak nyaman, gelisah dan sangat tegang. Walaupun demikian, apa yang terjadi dengan kita tidak merubah apapun yang ada di orang tersebut, tapi yang pasti hanya akan merubah kita. Jadi, kitalah orang pertama yang akan menderita dari sikap demikian, tanpa perlu disebutkan efek jangka panjang dari jenis pemikiran atau

perasaan tersebut. Reaksi lainnya yang kita tujukan kepada orang yang telah menyakiti kita akan muncul ketika kondisi orang tersebut menurun. Ketika orang tersebut kehilangan keberuntungannya atau ketika segala sesuatu berubah menjadi buruk, jika kita tidak berhati-hati, kita akan merasa bahagia karena kejatuhannya dan kita akan membenarkan apa yang terjadi dengan mengatakan orang tersebut pantas mendapatkannya. Sebenarnya, kalau Anda benar-benar memikirkannya, reaksi demikian sangat buruk dan harus dihindari.

Melihat kembali jenis situasi yang pertama, ketika seseorang menyakiti kita dan kita tidak tabah menghadapi situasi ini, kita menjadi tidak sabar dengannya dan kita tidak tahan. Sekali lagi, ini memiliki dua sisi; apakah orang yang menyakiti kita dapat merusak kebahagiaan kita dengan melakukan sesuatu untuk mengurangi atau mencegah kebahagiaan kita atau mereka dapat melakukan sesuatu yang langsung membuat kita menderita. Di situasi manapun, kita perlu menghentikan ketidakmampuan kita untuk bertahan atau tabah menghadapi kejahatan tersebut. Jadi, untuk menghentikan reaksi kemarahan kita terhadap situasi ini, kita harus menganalisis alasan mengapa tidak benar dan tidak tepat bagi kita untuk menanggapi situasi demikian dengan kemarahan seiring dengan melihat alasan mengapa, sebagai gantinya, lebih tepat, lebih beralasan dan benar untuk, sebenarnya, membangkitkan welas asih daripada kemarahan terhadap orang tersebut.

Mari memulai dengan melihat 'Mengapa tidak tepat untuk membalas dengan perasaan marah terhadap orang yang telah menyakiti kita?' Untuk memahami ini, kita harus melihat proses yang dilalui orang tersebut. Pertama, orang tersebut memulai dengan keinginan untuk melakukan sesuatu yang menyakiti kita. Kemudian orang tersebut melakukan keinginannya, dan dia melakukan sesuatu, baik yang menyakiti kita secara fisik atau yang menyebabkan penderitaan di dalam diri kita. Sekarang, kita harus bertanya pada diri kita sendiri dan menganalisis apakah, dalam proses tersebut, orang tersebut bertindak secara bebas untuk

memilih mau menyakiti kita atau tidak, dan apakah itu merupakan pilihan yang bebas atau tidak bagi orang tersebut.

Untuk menjawab ini, kebanyakan dari kita akan cenderung menarik kesimpulan bahwa orang tersebut bertindak dengan bebas dan memilih dengan bebas untuk menyakiti kita. Walau demikian, sebenarnya kesimpulan tersebut kurang tepat. Mengapa kita bisa mengatakan bahwa dia bertindak tidak dengan bebas? Alasan mengapa dia tidak memiliki pilihan selain menyakiti kita adalah karena semua kondisi untuk faktor batin pengganggu (*kilesa*) tertentu bangkit—yakni, niat untuk menyakiti kita—hadir bersamaan.

Apa saja keadaan-keadaan dan kondisi yang diperlukan sehingga *kilesa* bisa muncul? Pertama, kenyataan bahwa belum hilangnya benih akar dari *kilesa* tersebut. Lebih lanjut, kenyataan bahwa kita dekat dengan objek *kilesa*— dalam kasus ini, objek dari *kilesa* adalah kita—yang menyimpannya di dalam batin. Kondisi yang ketiga adalah apa yang kita sebut dengan perhatian yang tidak tepat. Ketika semua tiga kondisi ini hadir bersama—bahkan bila orang tersebut, sebenarnya, tidak menginginkan *kilesa* tersebut hadir di batinnya, dia tetap tidak memiliki pilihan karena ketika tiga kondisi ini dihadirkan dalam batinnya, maka secara otomatis dan tidak bebas, keinginan untuk menyakiti, dalam kasus ini, *kilesa*, akan bangkit dalam dirinya.

Hal ini benar bila kita lihat dari sebab dan akibat. Secara umum, ketika semua sebab yang dibutuhkan untuk menghasilkan akibat tertentu hadir bersamaan, maka tidak akan ada yang bisa Anda lakukan untuk menghentikan akibat yang akan terjadi—baik itu hasil yang baik atau dalam kasus ini, hasil yang buruk. Ketika semua kondisi tersebut hadir bersamaan untuk menyebabkan sebuah akibat untuk berbuah, maka prosesnya adalah seperti reaksi yang otomatis di mana akibat akan dihasilkan secara otomatis dan tidak ada yang bisa Anda lakukan pada tahap tersebut untuk menghentikannya terjadi.



Prinsip ini berlaku untuk situasi sekarang yakni munculnya *kilesa* di dalam batin seseorang. Jika salah satu dari ketiga sebab utama untuk munculnya *kilesa* ini tidak hadir, maka akibatnya tidak akan terjadi. Dengan cara seperti inilah orang yang telah menyakiti kita menemukan dirinya berada dalam situasi yang demikian. Dalam pikirannya, berbagai kondisi bagi *kilesa*, dalam kasus ini kemarahan, salah satu dari jenis *kilesa* yang memicu seseorang untuk menyakiti orang lain, telah hadir bersamaan. Akibatnya, orang tersebut memiliki niat untuk menyakiti kita dan benar-benar melakukannya. Sekali lagi, orang tersebut tidak bertindak dengan bebas, karena ketika semua kondisi sudah hadir, tidak ada yang dapat dilakukannya untuk menghentikannya dan semua proses akan berlanjut dan tidak dapat dihentikan.

Sebenarnya, orang tersebut dikendalikan oleh batinnya dan batinnya dikendalikan atau diambil alih oleh *kilesa*. Bagaimana hal tersebut bisa terjadi? Karena kondisi bagi *kilesa* tersebut untuk bangkit telah hadir bersamaan. Jadi, orang tersebut, sebenarnya bagaikan seorang budak. Bukan hanya karena dia dikendalikan oleh batinnya, tapi batinnya juga di bawah kendali salah satu dari faktor batin negatif ini. Jadi, ini adalah satu alasan yang dapat kita pahami mengapa tidak tepat untuk membalas kejahatan yang dilakukan oleh orang yang menyakiti kita, dengan menjadi marah terhadap orang tersebut, karena orang tersebut sebenarnya tidak memiliki kebebasan untuk bertindak.

Pertama, jika Anda merasa balasan kemarahan Anda dapat dibenarkan karena orang tersebut memiliki kesadaran yang bebas untuk memutuskan menyakiti kita, maka, Anda harus berusaha untuk menetralkan kesalahpahaman dari penilaian yang salah terhadap situasi yang terjadi, dengan memahami bahwa sebenarnya mereka tidak bertindak dengan leluasa. Jadi, setelah menyadari bahwa orang tersebut tidak bertindak dengan leluasa tapi dipaksa untuk bertindak demikian, maka akan lebih beralasan untuk tidak marah terhadapnya. Hal ini persis dengan kondisi di mana seorang

pasien yang sakit jiwa dan menyerang dokter atau perawatnya. Dalam hal ini, dokter atau perawat tersebut tidak akan benar-benar marah dengan pasiennya. Mereka sadar bahwa pasiennya sedang sakit dan tindakannya tidak di bawah kendalinya. Oleh karena itu, mereka sadar sepenuhnya bahwa tidaklah tepat untuk marah dengan pasiennya, tapi sebaliknya, mereka akan memiliki perasaan empati atau belas kasih untuk pasiennya. Kondisi ini sama persis dengan apa yang sedang kita bicarakan di sini ketika seseorang menyebabkan kejahatan tertentu terhadap kita.

Oleh karena itu, Chandrakirti menyatakan, “Ketika seseorang marah terhadap kita atau melakukan sesuatu yang menyakiti kita, kita harus melihat bahwa kesalahannya tidak sepenuhnya terletak di orang tersebut, tapi kesalahannya terletak di *kilesha*-nya.” Beliau lanjut mengatakan bahwa orang yang cerdas akan memahami hal ini, dan akan bertekad untuk tidak membalas orang tersebut atau melakukan sesuatu yang akan memicu kemarahan orang tersebut.

Di dalam *Lamrim Besar*, Jey Rinpoche mengatakan: Dari semua argumen untuk memahami bahwa tidak ada alasan untuk membalas kejahatan yang dilakukan terhadap kita dengan kemarahan, argumen yang diberikan oleh Shantidewa adalah argumen yang paling mudah untuk dipahami, dilaksanakan, dan yang paling efektif untuk menenangkan reaksi negatif kita sendiri.

Ada beberapa argumen lain yang dapat kita gunakan untuk memahami bahwa kita tidak seharusnya membalas kejahatan yang dilakukan terhadap kita dengan kemarahan. Ada banyak sekali argumen dan mungkin kita tidak akan sanggup membahasnya semua sekarang. Jadi, mungkin cukup untuk sore ini. Rinpoche ingin memberikan kesempatan bagi Anda untuk bertanya, jika ada, dengan sedikit waktu sisa yang kita miliki sore ini.

- **Pertanyaan:**

Apa yang akan terjadi dengan kebajikan yang telah kita dedikasikan untuk umur panjang guru dan untuk sebab pencerahan, ketika kemarahan bangkit terhadap seorang Bodhisatwa, seperti yang diungkapkan oleh Chandrakirti, bahwa kebajikan dua kalpa akan dihancurkan? Apakah ini masih termasuk kebajikan yang kita dedikasikan untuk sebab pencapaian pencerahan? Lantas, jika orang tersebut bukanlah seorang Bodhisatwa, apakah itu juga menghancurkan kebajikannya? Jadi, ada dua skenario, satu adalah Bodhisatwa dan satunya lagi bukan.

- **Jawaban:**

Menjawab pertanyaan pertama, kebajikan yang Anda dedikasikan untuk umur panjang guru atau untuk pencapaian pencerahan Anda demi kebaikan semua makhluk, juga akan dihancurkan oleh kemarahan yang ditujukan kepada seorang Bodhisatwa, karena seorang Bodhisatwa juga dapat menghancurkan kebajikannya sendiri dengan menjadi marah. Karena semua kebajikannya secara alami didedikasikan untuk pencapaian pencerahan, maka kita dapat mengerti bahwa bahkan kebajikan tersebut yang telah didedikasikan untuk pencapaian pencerahan juga akan musnah.

Untuk efek kemarahan yang ditujukan terhadap seorang yang bukan Bodhisatwa, efeknya tidak akan sekuat yang sebelumnya, tapi, tetap saja akan memiliki efek merusak simpanan kebajikan Anda.

- **Pertanyaan:**

Rinpoche barusan menyatakan bahwa kemarahan akan menghancurkan kebajikan kita. Apakah itu berarti menghancurkan sebab kebajikan atau akibat kebajikan kita?

- **Jawaban:**

Kemarahan menghancurkan kemampuan karma baik untuk menghasilkan akibat yang matang sempurna atau sepenuhnya. Di dalam setiap karma yang lengkap, yaitu baik yang dirampungkan maupun yang dikumpulkan, akan memiliki tiga kemampuan untuk menghasilkan tiga jenis akibat. Kemarahan utamanya menghancurkan kemampuan karma untuk menghancurkan hanya satu akibat–akibat yang matang sepenuhnya –yang mana merupakan akibat yang paling penting. Karena Anda menghancurkan sebab potensialnya, maka itu berarti Anda menghancurkan akibatnya pula; tapi Anda tidak dapat menghancurkan sesuatu yang belum terjadi. Jadi, dengan kata lain, bukan karma baik secara keseluruhan, tapi Anda menghancurkan satu aspek dari potensinya – yaitu, potensinya untuk menghasilkan akibat yang matang sepenuhnya.

- **Pertanyaan:**

Rinpoche, seandainya seseorang mendengar A mengatakan sesuatu yang buruk tentang dirinya. Tentu saja ia akan marah dengan A, tapi ternyata bukan A, karena sebenarnya B yang mengatakan hal buruk tersebut. Dalam kasus kemarahan yang ditujukan kepada orang yang salah, bagaimana penjelasan dalam hal beratnya karma tersebut?

- **Jawaban:**

Anda tidak seharusnya dibingungkan oleh kedua-duanya. Ketika Anda marah, kemarahan di dalam pikiranmu adalah seperti faktor batin pengganggu yang akan menjadi sebab untuk menuntunmu dalam mengakumulasi sebuah karma. Dengan kata lain, di bawah pengaruh kemarahan, Anda dapat melakukan sesuatu seperti benar-benar ingin menyakiti seseorang. Dalam kasus apapun, ini berarti Anda menghasilkan karma, tapi ini adalah tahapan yang

kedua. Tahapan pertama adalah kemarahan, yang lebih merupakan sebab dari karma yang dilakukan. Sedangkan dalam kasus sebab, tidak ada persoalan apakah seseorang salah identifikasi atau tidak karena ini bukan inti yang menjadi masalah di sini. Hanya dalam tahapan kedua, ketika kemarahan akan membimbingmu melakukan sesuatu yang negatif, di sanalah persoalan salah identifikasi akan berperan, apakah membuat karmanya semakin berkurang atau semakin lengkap.

- **Pertanyaan:**

Seperti yang dikatakan bahwa tiga akar kejahatan adalah: lobha— yang merupakan nafsu keinginan dan keserakahan; dosa – kemarahan, kebencian, ingin melakukan balas dendam dan bahkan lebih; moha— kebodohan atau pandangan salah. Ini semua adalah akar dari kejahatan dan menyala-menyala di dalam diri kita. Intinya adalah ketika seseorang marah, orang tersebut tidak mengetahui bahwa dia sedang termakan oleh kemarahan yang dapat berlangsung berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Tapi hanya ketika nyala apinya padam kita akan menyadari bahwa kita marah. Jadi, pertanyaan saya ada dua bagian: pertama, bagaimana kita, sebagai seorang praktisi, mengenali kemarahan saat masih nyala kecil sebelum dia berubah menjadi api besar yang menelan kita? Kedua, sebagai seseorang yang banyak berhubungan dengan orang lain yang sering dimakan oleh kemarahan, bagaimana kita menghadapi ini? Bagaimana kita meredam nyala api yang kecil sebelum dia menjadi api yang besar?

- **Jawaban:**

Apakah itu kemarahan atau faktor batin negatif lainnya, untuk mampu mengenalinya saat dia baru saja terbangkitkan, hanya ada satu cara. Cara itu adalah mempelajari lebih mendalam mengenai batin kita dan fungsinya; pelajari apa itu batin utama dan apa faktor-faktor batin yang menemaninya. Satu-satunya cara yang

membuat kita dapat memahami dengan baik apa itu faktor mental adalah dengan belajar untuk mengenalinya di dalam diri kita. Jika Anda benar-benar ingin mempraktikkan ajaran Sang Buddha, maka memahami dengan baik bagaimana batinmu berfungsi akan menjadi hal yang sangat penting. Dengan kata lain, belajar lebih banyak mengenai batin dan faktor batin.

Anda benar sekali ketika mengatakan orang-orang menjadi marah dan tetap menjadi marah selama berjam-jam dan sehari-hari tanpa benar-benar menyadarinya. Hal ini benar-benar terjadi dan sangat benar. Hal yang sama juga terjadi di sisi sebaliknya, ketika orang-orang berpikir bahwa mereka sedang memeditasikan kebajikan, tapi sebaliknya, mereka justru sedang memeditasikan faktor batin yang negatif. Jadi, inilah mengapa lebih penting untuk memahami batinmu dengan lebih baik, dan untuk melakukan ini, Anda harus belajar dan mempelajari hal ini.

Untuk menjawab aspek yang kedua dari pertanyaan Anda—bagaimana menghadapi orang-orang yang sedang marah dan bagaimana mencoba mengurangi kemarahan mereka. Hal ini bergantung pada keadaan, yaitu semarah apakah mereka dan bagaimana kondisi batinnya. Dalam kasus tertentu, tidak ada yang bisa Anda lakukan karena mereka terlalu marah dan apapun yang Anda katakan atau lakukan tidak akan mengubah apapun, malah bahkan bisa memperburuk keadaan. Oleh karena itu, hal ini bergantung kepada orang tersebut dan keadaannya.

Di sisi lain, ketika ada waktu jeda pada orang yang sedang marah tadi, maka apa yang bisa Anda lakukan adalah berbicara dengannya. Mungkin hal yang terbaik untuk dilakukan adalah menghindari untuk membicarakan tentang kemarahan atau berbicara tentang sesuatu yang bisa memicu kemarahan mereka, sampai mereka benar-benar tenang sedikit. Maka akan lebih efektif untuk membicarakan sesuatu yang lain. Bicaralah kepada mereka tentang sesuatu yang mereka sukai; yang mereka senangi; yang

membuat mereka tertarik. Ini adalah cara yang lebih mudah untuk menarik mereka dari memikirkan sesuatu yang akan membuat mereka marah. Sekali mereka dialihkan dari cara berpikir tersebut, maka kemarahan mereka akan secara alami mereda dan berkurang.

Jika tidak ada kemungkinan untuk berbicara dengan orang tersebut karena kemarahannya yang sangat kuat atau tidak ada yang bisa Anda lakukan atau katakan, yang terbaik adalah tetap netral; jangan kelihatan tidak senang; jangan mengerutkan dahi atau kelihatan tidak senang; tapi tetap tenang. Mungkin Anda dapat berdoa untuk orang tersebut. Berdoa semoga kemarahannya segera tenang. Tidak ada yang bisa kita lakukan hingga kemarahannya benar-benar reda.



HARI KEDUA Sesi Siang

13
Desember
2004

■ Pendahuluan

Menggunakan kelahiran manusia Anda yang berharga untuk sesuatu yang bermakna.

Seperti yang diungkapkan oleh guru agung Shantidewa yang berasal dari India,

“Sekali Anda memperoleh kelahiran ini, yang bagaikan sebuah kapal besar untuk menyeberangi lautan samsara penderitaan, menyadari betapa sulitnya ini diperoleh, jangan menyia-nyiakannya. Jangan menghabiskan waktumu dengan tiduran, sebaliknya, tariklah makna terdalamnya.”

Pokok yang hendak disampaikan adalah bahwa jenis kelahiran yang kita telah dapatkan sekarang adalah sesuatu yang luar biasa. Kelahiran kita diberkahi dengan kondisi-kondisi yang mendukung, yang terbebas dari segala penghalang. Kondisi yang bebas karena memiliki kebebasan dan keberuntungan yang membedakannya dengan yang lain serta sulit untuk diperoleh. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk menggunakannya bagi sesuatu yang bernilai, dengan kata lain, menggunakannya untuk menjamin



hingga kita mampu mengatasi penderitaan sementara dan jangka panjang dari samsara. Kelahiran yang dimiliki oleh setiap individu di sini adalah sesuatu yang digolongkan sebagai kelahiran yang istimewa. Penting bagi kita untuk mengambil waktu memikirkan ini dan mencoba dan meningkatkan kesadaran kita akan hal ini.

Mengapa kelahiran kita sangat luar biasa? Karena kita memiliki tubuh yang berbeda dengan makhluk lainnya. Lebih penting lagi, kita memiliki batin yang kemampuannya lebih unggul. Jika kita bandingkannya dengan bentuk kehidupan yang lain kita akan melihat hal ini lebih jelas. Cara yang sederhana adalah membandingkannya dengan bentuk kehidupan binatang. Amatilah beberapa jenis binatang peliharaan yang kita temui setiap hari dalam hidup kita. Jika kita mau membandingkan batin kita dengan yang dimiliki oleh binatang tersebut, kita akan melihat bahwa kebesaran cara berpikir kita sungguh tak tertandingi. Kemampuan kita untuk berpikir jauh lebih unggul. Walau demikian, persamaan yang secara umum kita miliki dengan binatang adalah keinginan untuk bahagia dan menghindari penderitaan.

Semua binatang, contohnya, memiliki keinginan yang serupa seperti kita. Apa yang mereka lakukan untuk meraih tujuan ini? Mereka melakukan apapun yang mereka sanggup namun tidak banyak. Mereka melakukan yang terbaik, dalam artian, mereka mencari makan, tempat berteduh; mereka mempertahankan diri dari gangguan yang lain, menjaga keturunannya yang lebih muda dan mencoba melindungi mereka dari gangguan pula, tapi hanya itu saja. Binatang juga memiliki sedikit pemahaman tentang perilaku semacam apa yang terbaik untuk mencegah diri mereka tersakiti. Mereka juga mengerti jenis kebiasaan seperti apa atau tingkah laku yang terbaik untuk diikuti agar mendapatkan kebahagiaan yang mereka inginkan. Namun, jenis pemahaman ini sangatlah terbatas. Mereka sangat terbatas dalam artian sementara, dengan kata lain, jenis kebiasaan mereka yang menuntun tercapainya hasil tertentu hanya memiliki tujuan yang sangat singkat.

Tindakan mereka hanya untuk menanggapi masalah yang dihadapi saat ini, tidak untuk masa yang akan datang. Mereka juga tidak dapat melihat ke masa lalu dan memahami bahwa kondisi mereka sekarang adalah hasil dari sebab tertentu. Mereka tidak memahami bahwa perilaku tertentu yang dilakukan sekarang akan menghasilkan efek jangka panjang di masa yang akan datang. Dibandingkan dengan ini, apa kapasitas seorang manusia? Dibandingkan dengan binatang kemampuan manusia adalah tak terukur. Kita telah melalui evolusi tertentu. Kita paham bahwa di masa lalu—dalam hal ini, masa lalu yang tidak terlalu jauh ke belakang, manusia mengalami kehidupan yang lebih terbelakang. Mereka bertahan dengan hanya menggunakan perlengkapan batu. Pola mereka meningkat hingga mereka mampu menggunakan beberapa perlengkapan logam. Seiring berjalannya waktu, mereka berkembang hingga satu tahapan perkembangan bahan yang tak terbayangkan dibandingkan masa lalu. Ada hal tertentu yang dilakukan manusia masa kini yang hanya merupakan mimpi di masa lampau, seperti kisah dongeng. Hal ini berhubungan dengan semua bidang pengetahuan, apakah itu ilmu kesehatan, teknologi komunikasi, atau apapun bentuk pengetahuan modern yang kita akui saat ini

Jadi, inilah jenis perkembangan materi yang merupakan bukti kemampuan manusia untuk melakukan sesuatu yang baik. Tapi di antara semua kekuatan batinnya, manusia juga memiliki kemampuan besar untuk menyakiti dan membahayakan sesamanya. Ini nyata ketika kita melihat apa yang disebut dengan evolusi dari peperangan. Di masa lalu yang tidak begitu jauh, peperangan adalah masalah yang berkaitan dengan matinya sejumlah orang tertentu dan perang lebih sering merupakan sebuah permasalahan dalam perbincangan dan konflik verbal daripada konflik fisik secara nyata. Dalam kasus apapun, ketika terdapat konflik fisik pada saat itu, tidak banyak orang yang menderita dan meninggal karenanya. Tetapi sekarang, melihat kembali kemampuan batin manusia, kita telah sanggup menemukan alat untuk membunuh ratusan bahkan



ribuan makhluk hidup atau manusia dalam waktu singkat dengan teknik peperangan modern. Jadi, ini adalah cara lain bagaimana batin manusia digunakan, walaupun itu adalah sisi yang negatif.

Masing-masing dari kita di sini, sebagai manusia, memiliki kemampuan yang sama persis seperti manusia yang lain untuk memperoleh hal yang besar, jika kita mengaturnya demikian. Oleh karena itu, mari kita gunakan kemampuan besar kita untuk sesuatu yang berharga. Kita telah memahami apa masalah utama dari semua bentuk kehidupan. Mereka mengejar kebahagiaan, keinginan untuk menghindari penderitaan dan apapun yang menyakitkan dan menyulitkan. Jika kita mengarahkan batin kita demikian, kita akan sanggup untuk meraih kebahagiaan yang lebih besar, bahkan mungkin untuk melakukan sesuatu hingga kebahagiaan kita mencapai satu tahap yang tidak akan pernah merosot lagi; stabil; tidak berubah; serta tidak mungkin baginya untuk menurun.

Hal ini juga berkaitan dengan penderitaan kita karena hal yang sama juga akan terjadi jika kita melakukan sesuatu terhadapnya. Perlahan tapi pasti, kita akan sanggup mengurangi kesulitan yang harus kita hadapi dengan mengurangi sebab penderitaan di dalam diri kita. Sama halnya, adalah sesuatu yang juga mungkin bagi kita untuk terus melatihnya. Kita akan sanggup meraih titik di mana kita dengan pasti bebas, bahkan dari ketidaknyamanan yang terkecil sekali pun. Namun, ketika Anda mendengar ini, Anda mungkin memiliki keraguan yang besar apakah Anda sanggup mencapai tujuan tersebut.

Bergantung kepada jenis filosofi atau pandangan dunia apa yang Anda pegang, jawaban dari pertanyaan tersebut akan beragam. Namun, menurut pandangan Buddhis, kita memang memiliki kemampuan untuk meraih tujuan tersebut. Bagaimana kita memahami ini? Pertama, kita harus memahami bahwa hasil yang ingin kita tuju ini, dengan kata lain, pembebasan dari penderitaan dan kebahagiaan yang stabil, bahwa mereka memang merupakan akibat

yang lahir dari sebab. Lebih jauh, walaupun memang terdapat faktor eksternal yang memainkan peranan dalam menentukan apakah kita bahagia atau tidak, faktor utama untuk akibat ini terdapat di dalam diri kita sendiri atau di dalam batin kita. Jadi, titik akhirnya jatuh pada kondisi batin kita. Ketika cara berpikir yang kita miliki adalah cara berpikir yang benar, maka dia akan menjadi sumber kebahagiaan bagi kita. Sebaliknya, ketika cara berpikir batin kita adalah cara yang keliru, maka dia dapat menghasilkan penderitaan bagi kita.

■ Peluang untuk mengubah batin seseorang

Jadi pertanyaan selanjutnya adalah, jika demikian, maka apa yang dapat kita lakukan? Apakah mungkin untuk mengubah batin kita? Jawabannya adalah ya.

Mengapa kita yakin kita dapat berubah? Kita dapat melihat apa yang dilakukan oleh orang lain, khususnya pembimbing kita, Buddha Shakyamuni. Anda tidak boleh membayangkan bahwa seorang Buddha berawal dari seorang Buddha. Awalnya, beliau adalah seorang makhluk biasa seperti kita. Sebenarnya, di masa lampau kita telah menghabiskan waktu dengan orang tersebut, yang di masa mendatang akhirnya menjadi Buddha Shakyamuni. Kita berbagi waktu dengannya, menghabiskan waktu bersama dan telah berbagi banyak pengalaman dengannya. Sementara itu, makhluk tersebut, yang nantinya menjadi Buddha Shakyamuni, berusaha untuk mengendalikan batinnya dan meningkatkan dirinya perlahan-lahan, menghilangkan semua yang menyakiti dan sisi negatif dari dalam dirinya dan sejalan dengan itu, meningkatkan kualitas baiknya. Setelah menyelesaikan dua tugas ini, beliau menjadi seorang makhluk yang tercerahkan lengkap sempurna, pembimbing kita, Sang Buddha. Makanya, satu-satunya perbedaan antara beliau dan kita adalah beliau telah menyelesaikan tugasnya, tapi kita tertinggal di belakang karena kita tidak mengikuti jejak langkah beliau.



Jadi untuk memulai, Buddha yang akan datang adalah makhluk seperti kita, dalam artian batinnya memiliki faktor batin pengganggu yang kita lakukan seperti kemarahan, cemburu, ketidaktahuan, dan sebagainya. Namun, faktor batin pengganggu ini bukan bagian yang tak terpisahkan (inheren) dari batin seseorang. Sifat dasar dari batin kita adalah kemurnian, sedangkan kualitas buruk atau faktor batin pengganggu ini hanyalah kondisi sementara dari batin. Mereka bukanlah bagian di dalam batin kita. Oleh karena itu, seseorang seperti Buddha yang akan datang mampu untuk menghilangkan kualitas-kualitas negatif ini secara bertahap, dan sejalan dengan itu, meningkatkan kualitas baiknya. Setelah merampungkan kedua tugas ini, beliau menjadi makhluk yang sempurna, seorang Buddha.

Sebuah perumpamaan digunakan untuk menggambarkan situasi ini, yakni langit. Karena hujan, langit penuh dengan awan, ada beberapa yang putih, ada juga yang gelap, dan seterusnya. Namun, kita tahu dengan benar bahwa awan-awan itu bukanlah bagian yang tak terpisahkan dari langit. Kadang ada hari di mana langit tampak bersih dari semua awan dan batin kita juga demikian adanya. Sekarang kita memiliki awan di dalam batin kita. Saat ini kita memiliki faktor mental pengganggu di dalam diri kita, tapi mereka bukanlah bagian yang tak terpisahkan dari kita. Kita dapat benar-benar membayangkan bahwa suatu hari nanti batin kita akan murni dari awan-awan ini, semua ketidaktentuan ini, yang mana sekarang masih ada di dalam diri kita.

Jadi, batin kita adalah seperti langit hari ini, masih penuh dengan awan. Tapi batin Buddha adalah lebih seperti langit di Malaysia yang dapat Anda lihat sesaat sebelum musim hujan. Walaupun batin kita sekarang berawan karena kesalahan-kesalahan ini, awan tersebut dapat disingkirkan. Mereka dapat dijernihkan dari kita. Karena adanya kemungkinan batin kita dapat dijernihkan dengan sempurna dari kesalahan-kesalahan ini, maka mungkin juga untuk membayangkan bahwa suatu hari nanti kita akan mengetahui



kebahagiaan sejati—kebahagiaan yang tidak akan merosot dan secara pasti dapat mengatasi segala penderitaan kita.

Tidak ada kesempatan lain yang dapat kita bayangkan yang lebih baik daripada apa yang kita miliki sekarang. Namun, dengan kesempatan yang kita miliki sekarang, yaitu kelahiran sebagai manusia yang berharga dengan kebebasan dan keberuntungannya, tidaklah mudah untuk diperoleh kembali. Inilah mengapa Shantidewa menggambarkannya seperti kapal yang sulit untuk diperoleh kembali. Lalu, dalam baris berikutnya, Shantidewa lanjut mengatakan, “Oleh karena itu, jangan terlelap dalam tidur ketidaktahuan dan kegelapan.” Tapi demikianlah kondisi kita sekarang. Kita tidur dengan lelap. Batin kita dipenuhi dengan kegelapan ketidaktahuan. Sekarang kita sudah memiliki kesempatan untuk bangun dan itulah yang harus kita lakukan apapun resikonya.

Lebih lanjut, walaupun kita belum begitu lama berkumpul di sini sore ini, tapi karena ruangnya cukup padat dan suhu udaranya meningkat, sehingga beberapa dari Anda mungkin merasakan sama seperti yang telah dijelaskan—agak ngantuk. Jadi dalam hal ini, sekarang juga, Anda harus bangun. Apakah cara yang terbaik untuk bangkit dari tidur lelap ketidaktahuan ini? Metode yang terbaik adalah yang diajarkan oleh Buddha kepada kita. Oleh karena itu, kita perlu mempelajarinya. Kita butuh merenungkan dan memeditasikannya. Itulah mengapa kita ada di sini untuk mendengarkan Dharma.

Seperti yang sudah dijelaskan tadi malam, sangat penting bagi kita untuk mendengarkan dengan alasan yang benar dan dalam kerangka berpikir yang tepat. Kebanyakan dari Anda di sini adalah Buddhis dan beraspirasi pada ajaran Mahayana Sang Buddha. Oleh karena itu, kita perlu mencoba dan berpikir terhadap diri kita sendiri bahwa sekarang kita berkeinginan mengakhiri penderitaan dan meraih kebahagiaan. Namun, untuk mengejar tujuan ini hanya untuk diri kita sendiri adalah tidak benar, setelah mengetahui semua makhluk hidup, adalah ibu yang kita kasihi, memiliki aspirasi yang

sama dengan kita. Sudah sepantasnya kita memikirkan kesejahteraan mereka seperti yang kita lakukan untuk diri kita sendiri. Setelah menyadari bahwa satu-satunya cara untuk membebaskan, tidak hanya diri kita sendiri, tapi juga semua makhluk hidup dari penderitaan, dan satu-satunya jalan membimbing mereka ke keadaan kebahagiaan yang sejati, adalah dengan mengubah diri kita sendiri dan berkembang untuk menjadi seseorang yang memiliki kapasitas sempurna, seorang Buddha. Kita akan memutuskan ini sekarang bahwa inilah yang akan kita lakukan dan oleh karena itu, untuk tujuan inilah, kita mendengarkan apa yang akan diajarkan oleh guru sore ini, dengan niat akan menggunakan apa yang didengar untuk dipraktikkan.

Bagi Anda yang bukan Buddhis, Anda harus mencoba dan mawas akan kesempatan yang Anda miliki dalam hidup ini untuk meraih sesuatu yang bermakna. Setelah dianugerahi batin manusia, potensi sebagai seorang manusia, Anda dapat memutuskan untuk menggunakannya, tidak hanya untuk mendapatkan sesuatu di kehidupan ini, tapi gunakan untuk tujuan yang lebih baik. Salah satunya adalah menolong makhluk hidup lain. Oleh karena itu, dalam rangka menggunakan hidupmu untuk membantu orang lain dari kesulitan mereka dan menjadi efektif dan berguna bagi pihak lain, Anda butuh meningkatkan kemampuan. Anda putuskan bahwa inilah yang ingin Anda lakukan dan untuk alasan inilah Anda akan mendengarkan apa yang akan disampaikan sore ini. Topik dari ajaran kali ini adalah penawar bagi kemarahan. Walaupun kita telah membahas ada beberapa jenis penawar bagi kemarahan, yang paling utama adalah kesabaran dan itulah yang akan dijelaskan Rinpoche sekarang.

■ Kerugian dari kemarahan (*lanjutan*)

Kemarin malam, Rinpoche telah menjelaskan alasan mengapa, ketika kita ingin membalas kejahatan yang dilakukan oleh orang lain terhadap kita dengan kemarahan, adalah tidak dibenarkan. Untuk melihat kembali hal ini, Rinpoche menjelaskan tidak tepat bagi kita untuk membangkitkan amarah dikarenakan kejahatan yang dilakukan orang lain. Hal tersebut tidak dibenarkan karena orang yang menyakiti kita tidak bertindak sepenuhnya karena kehendaknya (tidak bebas). Jadi, ini kondisi yang pertama.

Sekarang bayangkan bila orang ini adalah orang yang bebas dan bisa bertindak sesuka hatinya, bagaimana Anda menjawab ini? Jawabannya adalah, bila orang tersebut adalah orang yang bebas, maka dia tidak akan melakukan apapun untuk menyakiti kita, karena dia akan paham bahwa dengan melakukan demikian maka dia hanya akan menciptakan sebab untuk penderitannya sendiri. Karena tidak ada satu orang pun yang mau menderita dan bila orang ini sifatnya bebas, maka tidak mungkin bagi orang tersebut untuk melakukan sesuatu yang bisa menyakiti kita, sebab tindakan tersebut bertentangan dengannya, karena hanya akan menciptakan sebab bagi penderitaannya yang tentunya dia sendiri juga tidak menginginkannya.

Sebenarnya bila seseorang menyakiti orang lain ataupun dirinya sendiri, itu adalah sebuah pertanda yang cukup jelas bahwa orang tersebut bertindak tidak bebas. Kita mengetahui bahwa banyak orang, yang karena penderitaannya yang besar, memutuskan untuk mencoba bunuh diri atau ada yang bahkan benar-benar bunuh diri dengan berbagai cara, misalnya meloncat ke jurang, meloncat di depan kereta api, menikam dirinya sendiri, memakan racun, dan sebagainya. Semua hal ini, sungguh disayangkan, adalah masalah umum dalam masyarakat kita. Jika mereka bebas, jelas mereka tidak akan melakukan hal demikian. Mereka tidak akan menyakiti dirinya sendiri, karena dengan melakukannya mereka akan melukai dirinya



sendiri. Mereka menciptakan penderitaan bagi dirinya sendiri dan kita tahu bahwa tidak ada satu orang pun yang ingin menderita.

Jadi, ini adalah pertanda yang cukup jelas bahwa batin mereka benar-benar dikuasai oleh faktor batin pengganggu dan inilah yang membimbing mereka ke dalam tindakan yang tak beralasan ini. Jika seseorang dipengaruhi dengan kuat oleh satu atau beberapa faktor batin pengganggu dan bertindak menyakiti diri sendiri, maka tak perlu disebutkan lagi jikalau mereka dapat melakukannya juga kepada orang lain dengan mudah. Dengan demikian, ada banyak cara analisis logis lain yang dapat kita ikuti untuk mencoba memahami bahwa tidak pantas bila kita harus membalas kejahatan yang dilakukan orang lain terhadap kita dengan kemarahan. Kita tidak akan punya waktu untuk membahasnya satu-per- satu karena jumlahnya yang banyak. Kita hanya bisa membahas sedikit, jika Anda berkenan.

Cara yang lain adalah dengan menanyakan diri kita sendiri apakah kejahatan yang dilakukan orang lain kepada kita adalah bagian yang tak terpisahkan (inheren) dari dirinya, atau apakah sifat tersebut muncul sementara, dengan kata lain, sesuatu yang kebetulan. Ketika kita menjawab ini, kita akan mampu untuk sekali lagi menyimpulkan bahwa tidaklah tepat untuk marah dengan orang tersebut. Perumpamaan yang bisa digunakan adalah sifat dasar dari api. Api secara alami bersifat panas dan membakar. Maka tidak heran jika kita menyentuh nyala api maka kita akan terbakar tapi kita tidak akan secara otomatis marah dengan api tersebut semata-mata karena dia telah membakar kita. Kita benar-benar mengerti apa yang bisa kita dapatkan dari api dan oleh karena itu kita tidak terkejut. Kita tidak akan marah dengan api.

Hal ini sama dengan orang yang secara alami bersifat pemaarah. Hal ini bukan berarti marah yang dibangkitkan tapi bila orang tersebut memang alamiahnya adalah seseorang yang gampang menyakiti dan kejam, kita seharusnya paham bahwa tidak benar



bagi kita untuk marah kepada orang yang menyakiti atau berusaha menyakiti kita. Cerita ini sama persis dengan perumpamaan api sebelumnya. Kita tahu bahwa api itu panas dan bisa membakar, jadi bila kita tidak hati-hati dan menyentuhnya, tentu saja, kita akan terbakar. Namun, setelah menyadari apa yang akan terjadi, kita tentu saja tidak akan marah dengan api karena tentu saja tidak logis kalau kita marah dengan api yang membakar kita.

Menghadapi orang yang pemaarah atau gampang menyakiti, hal ini sama persis. Ketika kita telah mengetahui apa yang bisa dilakukan orang tersebut, tidak bisa dibenarkan bila kita marah ketika mereka benar-benar menyakiti kita ketika kita bisa menghindarinya. Tapi bahkan jika kejahatan yang dilakukan seorang terhadap kita bukanlah sesuatu yang alamiah dari dirinya, melainkan sesuatu yang disengaja, tidak beralasan juga bagi kita untuk marah dengan kejahatan atau dengan orang tersebut. Situasi ini juga berlaku ketika kebetulan ada awan di langit atau langitnya berkabut, walaupun ini hanya terjadi secara berkala. Mengapa harus marah kepada langit yang berawan? Hal ini juga tidak masuk akal.

Ada cara lain untuk menganalisis situasi ini. Bayangkan seseorang memukul kita dengan tongkat. Kita akan langsung mengetahui sumber dari rasa sakit kita, yakni, tongkat, dan kemudian sesuatu di balik itu. Sekarang kita harus bertanya kepada diri kita sendiri, apakah tepat bagi kita untuk marah dengan sumber sakit kita, baik yang langsung maupun yang tidak langsung. Jadi, bila kita marah terhadap sumber langsung sakit kita, yaitu tongkat, maka rasanya aneh dan tidak tepat. Kalau kita merasa kesakitan, tentu saja ini bukan kesalahan tongkat. Sebaliknya, kita akan mengatakan ini disebabkan oleh orang yang memegang tongkat. Anda pasti akan langsung berpikir bahwa tidak tepat untuk marah dengan tongkat tapi seharusnya kita memarahi orang yang menggunakannya.

Namun, ketika Anda berpikir lebih jauh bahwa tidak tepat juga untuk memarahi karena orang tersebut sebenarnya



bukanlah yang bertanggungjawab langsung terhadap rasa sakit kita. Dalam hal ini bukan orang itu sendiri yang benar-benar atau bertanggungjawab langsung, tapi kemurkaan atau kemarahannya yang mengakibatkannya menggunakan tongkat itu untuk memukul kita. Dan jika kita benar-benar ingin marah terhadap sumber sejati dari rasa sakit kita, maka kita seharusnya memarahi faktor batin pengganggu tersebut; yaitu, kemarahan orang tersebut. Jadi, jika kita benar-benar ingin melakukan sesuatu dengan situasi ini dan memperbaikinya, solusi yang paling tepat adalah mencari cara untuk menenangkan kemarahan orang yang menggunakan tongkat, mencari cara agar kemarahan orang tersebut menurun. Ini karena kemarahan yang ada di dalam diri orang tersebut yang mengakibatkan situasi ini terjadi— mendorong orang tersebut untuk mengambil tongkat dan menggunakannya untuk memukul kita. Jadi solusi yang paling tepat untuk keadaan yang sulit ini adalah mencari cara menenangkan orang tersebut.

Kelihatannya kita sekarang mengatakan, jika kita ingin marah, maka marahlah pada kemarahan orang lain. Namun, jika kita ingin membahas lebih dalam dan benar-benar melihat ke dalam situasi yang terjadi, bahkan tidak benar atau tepat untuk marah dengan kemarahan orang tersebut. Jadi, mengapa balasan negatif kita terhadap kemarahan orang tersebut juga bukanlah sesuatu yang tepat? Hal ini karena apa yang kita alami adalah semacam rasa sakit. Dalam contoh ini, dia adalah penderitaan secara fisik. Penderitaan yang kita alami tersebut tidak datang secara kebetulan. Dia merupakan akibat; dan oleh karena itu dia pasti dihasilkan oleh sebab tertentu; dan ketika Anda menelaah lebih mendalam, dengan mencari sebab mendasar dari sakit fisik yang kita alami, maka kenyataannya dia sebenarnya adalah sebuah karma, karma yang telah kita hasilkan sendiri. Jika kita tidak mengakumulasi karma seperti itu, maka tidak mungkin bagi kita untuk mengalami akibat negatif dari penderitaan ini, bahkan jika orang tersebut marah. Dia tidak akan sanggup menyakiti kita karena kita tidak memiliki

karma untuk mengalami sakit yang kita bicarakan. Kemarahan orang tersebut, di mana orang tersebut mengangkat tongkat dan memukuli kita, kenyataannya adalah sebab yang lebih langsung dari rasa sakit kita, tapi sebab yang lebih mendasar dari rasa sakit kita adalah karma yang kita hasilkan yang mengakibatkan berkumpulnya keadaan-keadaan fatal ini secara bersamaan, yang memicu rasa sakit di dalam diri kita.

Banyak contoh lain yang bisa kita berikan untuk menggambarkan proses ini. Satu yang paling jelas adalah perang. Ketika Anda berperang, orang-orang akan menggunakan senjata masing-masing. Kedua pihak akan saling tembak dengan senapannya dan sebagainya. Namun, contohnya, bukan berarti, bila Anda menembak musuh maka peluru Anda akan kena dan membunuhnya. Apakah mereka tertembak atau tidak juga bergantung kepada karma mereka. Jika orang yang kita sebut musuh di medan perang tidak memiliki karma untuk ditembak peluru, maka dia tidak akan tertembak dan tidak akan terbunuh walaupun peluru melayang dimana-mana.

Contoh umum lainnya bagi kita adalah kecelakaan kendaraan. Dalam kecelakaan kendaraan yang berat, ketika ada beberapa orang di dalamnya, kadang terjadi, katakanlah, tiga dari empat terbunuh dan ada satu yang selamat. Untuk kejadian tersebut tentu saja ada penyebab langsung yang mengakitkannya demikian, namun sebab utamanya orang tersebut selamat dari kematian adalah karena orang tersebut tidak memiliki karma untuk meninggal pada saat tersebut atau saat kondisi tersebut.

Contoh lainnya adalah kecelakaan pesawat. Kita tahu bahwa pesawat dapat menampung ratusan penumpang dan sering ketika terjadi kecelakaan berat tidak ada satu pun yang selamat. Namun, dari waktu ke waktu, kadang terdapat satu atau dua penumpang yang selamat dari kecelakaan fatal ini. Kita mengatakannya ajaib dan kita takjub tapi sebenarnya ini tidak ada kaitannya dengan keajaiban sama sekali. Hal ini sungguh sangat mudah untuk dimengerti ketika

Anda mengerti tentang karma—artinya penumpang yang selamat itu tidak memiliki karma untuk mati saat itu.

Jadi, ini adalah beberapa contoh cara berpikir mengenai situasi ketika Anda mengalami kejahatan dari orang lain dan memahami dari berbagai sudut pandang bahwa menjadi marah atas kejahatan orang lain adalah tidak tepat dan tidak beralasan. Kita dapat menambahkan banyak cara berpikir yang lain untuk mengatasinya tapi kita akan lebih condong ke situasi yang kedua di mana kesabaran adalah penting, yaitu kesabaran dengan sikap menerima penderitaan.

(Lanjutan dari bagaimana melatih tiga jenis kesabaran)

• **Penerimaan penderitaan**

Kesabaran yang kedua adalah menerima penderitaan. Walaupun Rinpoche telah menjelaskannya dengan terang kemarin, kita harus hati-hati untuk tidak salah mengerti dengan apa yang dimaksud dengan jenis kesabaran ini. Sikap ini bukan berarti tunduk secara pasrah kepada penderitaan. Melainkan, sikap menerima yang sepenuh hati (aktif), dengan sadar dan mengetahui tujuannya bertindak seperti itu dan menerimanya dengan sengaja.

Ada tiga sudut pandang untuk melihat jenis kesabaran ini. Pertama, melihat alasan mengapa kita harus mengembangkan jenis kesabaran di mana kita menerima penderitaan. Jadi, mengapa kita harus menerima penderitaan? Karena gagasan di belakang jenis kesabaran ini adalah menggunakan penderitaan untuk sesuatu yang positif, mengubah penderitaan itu sendiri menjadi sesuatu yang kreatif, membangun, dan yang terbaik, mengubahnya menjadi sebuah alat untuk menyadari kualitas jalan spiritual di dalam diri kita.

Jadi, sekali lagi, mengapa kita disarankan untuk menerima penderitaan? Jika kita jujur, kita harus mengakui bahwa di dalam hidup ini, kita memiliki lebih banyak masalah dibandingkan dengan banyaknya waktu kebahagiaan, apakah itu penderitaan fisik, penderitaan batin dengan satu aspek atau yang lain, dengan derajat yang berbeda tentunya. Inilah sifat alamiah eksistensi kita. Kita harus belajar bagaimana menerima penderitaan, bagaimana menggunakannya dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif, dalam artian, sebuah teknik bertahan diri yang akan membuat hidup kita lebih baik atau bahagia.

Jika kita tidak mengetahui bagaimana mengatasi masalah kita ketika mereka hadir dan jika kita tidak tahu bagaimana menanggapi, dalam kasus ini, dengan kesabaran, yakni belajar

bagaimana menerimanya. Kita harus memutuskan apakah kita akan menanggapi dengan kemarahan, yang tentunya akan sangat bertolak belakang dan bahkan sangat merusak, atau sebaliknya, kita hanya membiarkan diri kita dikuasai sepenuhnya oleh penderitaan atau masalah kita, sehingga kita akan kehilangan semua tenaga dan tekad kita untuk berbuat baik, untuk mempraktikkan kebajikan, dan akhirnya kita akan benar-benar putus asa.

Sifat alami dari masalah yang kita hadapi dalam hidup kita bisa bervariasi. Penderitaan yang kita alami dapat ditaklukkan, seperti yang telah kita lihat, baik terhadap kejahatan yang dilakukan orang lain terhadap kita atau proses alami dari keberadaan samsara, misalnya penderitaan usia tua, sakit, dan sebagainya, yang memang umum terjadi terhadap semua makhluk dalam samsara. Lalu ada beberapa jenis masalah tertentu yang timbul ketika Anda hendak berbuat baik. Ketika Anda sedang tidak berusaha untuk berbuat baik, masalah tidak terjadi, tapi ketika Anda mencoba dan melakukan kebajikan, masalah langsung muncul. Contoh sederhananya misalnya Anda sakit punggung dan kesemutan saat Anda mencoba untuk bertahan lebih lama dalam postur meditasi atau bisa jadi saat Anda mencoba dengan keras untuk belajar, Anda memaksa diri Anda sendiri, hingga menjadi gelisah dan mungkin tidak tidur dan sebagainya. Ini hanya beberapa contoh.

Contoh lain, jika kita adalah orangtua, kita menginginkan putra-putri kita tumbuh menjadi orang dewasa yang baik dan melihat mereka tumbuh dalam cara yang baik dan berubah menjadi baik pula. Namun, kita mungkin tidak berhasil memenuhi harapan demikian karena anak-anak kita mungkin cenderung tidak patuh dan bukannya mendengarkan kita. Ini bisa menjadi sebab frustrasi dan penderitaan karena kita menginginkan segala sesuatu yang baik untuk anak kita dan itu juga menjadi salah satu sumber penderitaan.

Kejadian lainnya juga bisa berupa ketika kita ingin berbuat sesuatu yang baik, seperti membantu tetangga kita atau orang

lain. Kita ingin berbuat baik, tapi saat kita mulai melakukannya, kita menghadapi masalah dan itu juga dapat menjadi sumber penderitaan bagi kita. Dengan kata lain, jika kita hanya duduk santai dan tidak melakukan apapun untuk membantu yang lain, maka masalah tidak akan muncul. Jadi apapun itu sifat alami dari penderitaan, sumbernya, apakah itu merupakan sebab tertinggi dari karma atau sebab langsung yang dikarenakan lingkungan, ketika penderitaan telah terjadi, maka dia akan terjadi.

Ketika masalah telah terjadi, artinya hasil perbuatan telah berbuah dan tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengubahnya. Inilah apa yang diajarkan oleh Buddha kepada kita: bahwa sekali karma menghasilkan akibatnya, yakni, penderitaannya, maka tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk membalikkan waktu dan menghentikannya. Jadi apa yang harus kita lakukan adalah belajar bagaimana berkompromi dengannya dan tidak membiarkan diri kita mulai dikuasai oleh masalah kita dan benar-benar menjadi putus asa. Kita harus belajar bagaimana menerimanya dalam cara yang positif dan belajar bagaimana mengubahnya menjadi sesuatu yang kreatif dan membangun.

■ **Bagaimana kita seharusnya bereaksi ketika sedang menghadapi masalah?**

Ketika kita memiliki masalah, biasanya ada dua cara untuk bereaksi. Reaksi pertama adalah menolak penderitaan tersebut, dalam artian kita merasa itu tidak adil. Kita bertanya kepada diri kita sendiri mengapa ini terjadi kepada kita dan bukan yang lain. Mengapa hal ini selalu terjadi pada kita dan bukan orang lain yang harus mengalami ini? Dengan kata lain, ini adalah pertahanan yang negatif, yaitu dengan menolak penderitaan ini, kita menemukannya tidak adil, kejam, dan sebagainya. Dengan reaksi demikian, apa yang kita lakukan sebenarnya memperburuk keadaan bagi kita sendiri.



Tentu saja terdapat penderitaan yang sebenarnya, penderitaan yang telah terjadi dan bila kita berpikir dengan cara di atas dan membalas keadaannya dengan cara yang demikian, maka apa yang kita lakukan adalah menambah bentuk kedua dari penyiksaan batin terhadap diri kita sendiri.

Penyelesaiannya, tentu saja, adalah dengan menerima penderitaan dan meletakkannya dalam perspektif yang berbeda. Dengan menyadari bahwa apa yang sedang terjadi pada kita disebabkan oleh perilaku lampau kita, bahwa kita telah mengumpulkan jenis karma tertentu di masa lampau, maka kita sekarang mau tak mau harus menjalani akibatnya. Oleh karena itu, dengan menjadi mawas dengan apa yang kita alami sebagai akibat dari perbuatan kita sendiri di masa lampau, ini berarti kita menerima kenyataan. Pertama, ini akan mengurangi penderitaan kita, yang mana kita benar-benar harus menjalani dan bertahan terhadapnya, serta menerima dengan cara ini, kita juga akan menghindari menambah jenis penderitaan yang kedua, yaitu akibat dari reaksi tambahan kita terhadap penderitaan itu tadi.

Jadi, ini adalah alasan mendasar mengapa jenis kesabaran yang kedua adalah sangat penting, yaitu, kesabaran menerima penderitaan. Jika seseorang memahami makna menerima penderitaan dengan benar, maka ia akan mencegah dirinya menambah penderitaan ke dalam penderitaan. Tambahan, sikap ini bahkan dapat mengurangi penderitaan yang awal dengan meringankannya terlebih dahulu.

Tapi bagaimana kita mengolah jenis kesabaran ini, yang kita sebut dengan menerima penderitaan? Ada beberapa cara. Pertama, kita harus mengerti bahwa tidak ada alasan, dalam artian, untuk tidak menyukai penderitaan atau tidak senang dengannya. Contohnya, jika kita sakit, tubuh kita memberi kita masalah dan kita sedang kesakitan. Tentu saja hal pertama yang kita lakukan adalah mencoba dan mengobati sebab dari rasa sakit kita; makan obat



atau melakukan cara pengobatan apapun yang tepat. Sementara itu, kita tidak boleh hanya mengeluh tentang sakit yang kita alami. Cobalah untuk tidak menambah penderitaan di atas penderitaan dengan lebih-lebihkannya, dengan mengatakan bahwa ini adalah malapetaka dan sebagainya. Dengan kata lain, coba untuk mengurangnya dan meletakkannya dalam cara berpikir yang tepat dengan mengatakan—“Saya dapat masalah ini; meskipun menyakitkan tapi saya ingin menyelesaikannya dan saya ingin mengobatinya, dan dengan pengobatan ini penderitaanku akan berkurang.”—Anda harus melakukan apa yang harus Anda lakukan, itulah salah satu kemungkinan yang bisa dilakukan.

Sambil menjalani penderitaan, Anda bertahan dengan penderitaan yang sedang Anda lalui; dan ini adalah kesabaran yang kedua. Jika masalahnya berubah menjadi sesuatu yang tidak teratasi, maka Anda harus menggunakan sikap lain untuk menghadapinya, misalnya ketika Anda mengetahui bahwa pengobatan medis tidak akan mengurangi sakit atau tidak akan mengobati penyakit Anda, dan lain sebagainya, maka Anda harus menerimanya sebagai hasil dari karma Anda dan menggunakan situasi tersebut untuk menginspirasi Anda untuk menguatkan praktik Anda akan kebajikan, melakukan praktik purifikasi karma sebisa mungkin dan menggunakan pengalaman dari penderitaan Anda untuk mempertajam kewaspadaan Anda terhadap penderitaan orang lain sehingga memperkuat belas kasih Anda terhadap orang lain. Cara mengatasi masalah Anda ini aktif adalah menjadikan diri Anda mempraktikkan kebajikan, melakukan praktik purifikasi, merenungkan welas asih dan sebagainya. Anda juga tentunya, akan mengubah batin Anda dari rasa sakit atau penderitaan yang Anda sedang lalui dan Anda akan langsung mengalami manfaat dari situasi Anda, jadi tidak perlu disebutkan lagi manfaatnya untuk masa yang akan datang.

Sebaik mungkin yang Anda bisa, apa yang harus Anda hindari adalah khawatir dengan situasi Anda, karena itu akan menghabiskan energi, yang mana sebenarnya Anda dapat menggunakannya dalam

cara yang lebih konstruktif. Jika Anda menghabiskan seluruh energi untuk mengkhawatirkan situasi Anda, padahal tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk mengubahnya dalam waktu dekat, maka itu sungguh memalukan karena Anda dapat menggunakan energi yang sama untuk sesuatu yang positif dan kreatif, contohnya, melakukan aktivitas yang baik, memeditasikan belas kasih, melakukan praktik purifikasi, dan seterusnya.

Lebih lanjut, Anda perlu mengingatkan diri Anda sendiri terus-menerus bahwa apa yang Anda alami adalah hasil atau akibat dari karma Anda sendiri. Pengalaman pribadi tersebut memiliki satu manfaat besar. Dengan mengalami pengalaman ini, Anda telah menggunakan karma ini, dalam artian, jika tidak, maka biar bagaimana Anda akan mengalami akibatnya juga di masa yang akan datang. Dengan kata lain, Anda sudah menyingkirkan karma buruk dengan cara ini. Dengan terus mengingat ini, Anda juga akan mengurangi sakit dan penderitaan yang sedang Anda alami dengan melihat sisi terangnya.

Jadi, cara berpikir yang baru dipaparkan ini dimaksudkan untuk memperkuat kesabaran Anda—jenis kesabaran yang mana Anda menerima penderitaan Anda. Makin besar kesabaran Anda, makin besar penderitaan yang sanggup Anda toleransi. Di sisi lain, jika Anda kekurangan jenis kesabaran ini, Anda akan sangat menderita dengan ketidaknyamanan sekecil apapun. Ketika Anda benar-benar kehilangan jenis kesabaran ini, Anda sendiri yang akan kehilangan diri karena Anda akan sangat menderita untuk sesuatu yang tidak penting. Di sisi lain, ketika Anda melatih jenis kesabaran ini dan kualitas ini makin kuat di dalam diri Anda, maka Anda akan mampu bertahan dengan penderitaan yang sangat, sangat berat sekalipun.

■ Lima keuntungan dari penderitaan

Barangkali ada pertanyaan lain yang akan Anda tanyakan kepada diri sendiri. Apakah benar-benar sesuai atau tepat untuk bertahan dengan penderitaan dan menerima penderitaan? Jawaban untuk itu adalah YA. Mengapa? Karena penderitaan itu sendiri memiliki manfaatnya dan dapat menguntungkan. Penderitaan memiliki lima manfaat.

Manfaat yang pertama dari penderitaan adalah menginspirasi kita dengan harapan agar tidak mengalaminya. Dengan kata lain, jika kita selalu bahagia atau meskipun kadarnya cuman sedikit, kita cenderung untuk melupakan penderitaan dan kita akan lupa bahwa dia adalah sesuatu yang tidak diinginkan. Kita tidak akan sadar bahwa ini tidak diinginkan dan karenanya merupakan sesuatu yang harus disingkirkan dengan sadar. Jadi, manfaat dari mengalami beberapa penderitaan adalah mengingatkan kita akan penderitaan itu sendiri dan mendorong kita untuk benar-benar menghilangkannya.

Manfaat yang kedua adalah mengurangi kesombongan kita. Ketika hidup berjalan dengan lancar, kita cenderung merasa bangga dan puas dengan diri kita sendiri. Ini bukanlah sesuatu hal yang baik. Sebaliknya, penderitaan dapat membuat kita sadar diri dan mengurangi kesombongan kita. Jadi, isu besar di atas tentang diri Anda sendiri akan menciut ketika Anda menghadapi masalah.

Manfaat yang ketiga adalah mendorong Anda untuk menjauhkan diri dari kejahatan atau karma negatif. Bagaimana ini bisa terjadi? Sebenarnya, penderitaan berfungsi sebagai pengingat akan hukum karma dan akibatnya. Sebagai Buddhis kita akui bahwa penderitaan hanya akan berakibat dari sebab yang negatif, dan kebahagiaan hanya dapat timbul dari sebab yang positif. Oleh karena itu, ketika kita menderita, kita paham bahwa ini dikarenakan sesuatu yang negatif yang kita lakukan di masa lampau. Sekali kita sudah diingatkan dengan hal tersebut, maka dengan pengalaman ini,



kita akan didorong untuk lebih hati-hati di masa yang akan datang untuk menghindari diri dari perilaku yang negatif atau tidak bajik.

Manfaat yang keempat adalah meningkatkan atau mengembangkan cinta kita akan kebajikan. Bagaimana ini bisa terjadi? Ketika kita menghadapi masalah dan menderita karenanya, penderitaan kita juga secara mendasar berasal dari nafsu keinginan akan hal yang sebaliknya. Kita ingin bahagia dan ketika kita mengalami sebaliknya, di mana kita menderita dan disakiti oleh hal-hal yang sulit, ini berbalik dengan apa yang kita inginkan. Dalam hal ini, kita diingatkan bahwa kebajikan adalah sumber dari kebahagiaan, kebahagiaan yang kita idamkan. Oleh karena itu, kita didorong untuk memahami indahnya kebajikan.

Manfaat kelima adalah meningkatkan kewaspadaan kita akan penderitaan secara umum. Dengan pengalaman pribadi kita akan penderitaan, kita diingatkan bahwa jika kita mengerti bagaimana cara berpikir, jika kita bahkan dapat membuka diri kita terhadap kewaspadaan ini, maka kita akan diingatkan bahwa yang lain juga mengalami masalah dan disakiti oleh berbagai jenis penderitaan pada saat yang sama seperti kita, dan lebih sering penderitaan mereka lebih besar dibandingkan dengan kita. Hal ini dapat berfungsi untuk mengembangkan atau mendorong belas kasih di dalam diri kita—belas kasih, merasakan bahwa penderitaan orang lain tidak tertahankan, bahwa sungguh tidak pantas apabila semua makhluk harus menderita di dalam samsara.

■ Manfaat menahan penderitaan

Bagian yang selanjutnya berhubungan dengan manfaat menahan atau bersabar dengan penderitaan. Terus terang, ini adalah praktik pertapaan di mana Anda menerima penderitaan. Sayangnya, kita tidak memiliki waktu untuk membahas ini semua. Jika Anda ingin

mengetahui ini lebih lanjut, Anda dapat merujuk kepada berbagai karya tertentu, *Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan– Lamrim Agung* karya Jey Tsongkhapa di bagian yang menjelaskan tentang kesabaran. Alternatif lain adalah merujuk ke *Pembebasan di Tangan Kita*. Lamrim ini juga memberikan penjelasan tentang kesabaran.

(Lanjutan bagaimana melatih tiga jenis kesabaran)

- **Mempertahankan tekad untuk tetap semangat mempraktikkan dharma**

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketika Anda menghadapi kesulitan saat Anda melakukan perbuatan baik, jangan membiarkan diri Anda menyerah, melainkan pertahankan aspirasimu untuk mengejar praktik dharma.

Apa yang penting bagi Anda untuk dipahami adalah bagaimana pentingnya kualitas kesabaran dalam hidupmu, yakni, sangat sulit untuk membayangkan hidup tanpa mereka. Hidup Anda pastinya akan menjadi lebih sulit dibandingkan dengan apa yang Anda miliki sekarang. Oleh karena itu, agar sanggup melatih kualitas ini, berbagai jenis kesabaran ini, penting untuk membuat hidup kita lebih menyenangkan. Sebelum kita akhiri, Rinpoche akan memberikan sedikit waktu untuk tanya jawab jika memang ada.

- **Pertanyaan:**

Saya masih bingung dengan tindakan positif karena jika seseorang menyakiti kita, tindakannya adalah tidak bebas karena dikendalikan *kilesha*, tapi bagaimana dengan sebaliknya. Saya selalu



memahami bahwa dengan melakukan sesuatu yang positif adalah pilihan dan dengan usaha, tapi apakah itu juga dikendalikan oleh jejak karma? Jadi kenyataannya, apakah kita bebas dari jejak karma, dengan kata lain, apakah kita benar-benar bebas bila kaitannya dengan perbuatan positif?

- **Jawaban:**

Dalam mempraktikkan kebajikan, tentu saja, karma dapat berperan dan memang dia sangat berperan. Dengan kata lain, jika di masa lampau Anda telah memiliki kebiasaan mempraktikkan kebajikan, tentu saja di masa yang akan datang, untuk melakukannya lagi akan menjadi lebih mudah. Namun, jika Anda tidak memiliki kebiasaan tersebut, masih ada kemungkinan untuk memilih mempraktikkan kebajikan. Untuk melakukannya mungkin akan lebih sulit, tapi dengan ketetapan hati dan usaha, Anda akan mampu melakukannya. Ketika berbagai kondisi yang mendukung berkumpul, Anda dapat memilih untuk melakukan kebajikan atau tidak. Jadi masih ada kebebasan yang terlibat di sini.

- **Pertanyaan:**

Saat seseorang dikalahkan oleh keadaan, benar-benar dikuasai oleh penderitaan seseorang, maka sangat sulit untuk keluar dari situasi demikian. Bagaimana Anda bisa menghentikannya? Saya paham bahwa ketika seseorang yang lain hadir, dia dapat menenangkan Anda, tapi jika orang tersebut tidak ada?

- **Jawaban:**

Saat Anda benar-benar tenggelam dalam keadaan dan Anda benar-benar membiarkan diri Anda tergelincir hingga ke bawah, tentu saja boleh dikatakan akan lebih sulit untuk menarik diri Anda keluar dari situasi demikian. Idealnya tentu menangkap diri Anda

sebelum Anda jatuh terlalu dalam karena hal tersebut akan lebih mudah dilakukan. Ketika Anda menghantam batu di dasar, satu-satunya cara untuk keluar dari situasi demikian adalah dengan menggunakan batin Anda, dengan berpikir dan mengingatkan diri Anda kembali bahwa Anda adalah manusia dan oleh karenanya memiliki kemampuan untuk berpikir dan berubah.

Kondisi Anda sekarang adalah hasil yang tidak datang kebetulan. Kebahagiaan yang Anda inginkan juga merupakan hasil atau akibat. Oleh karena itu, jika Anda menciptakan sebab, maka Anda dapat menghasilkan akibat yang memang Anda inginkan. Ini tentu saja memerlukan analisis. Anda perlu merenungi situasi dan jika Anda menggunakan analisis ini, jika Anda tidak memiliki kebiasaan utama menggunakan indera untuk menganalisis, tentu saja akan menjadi lebih sulit tapi bukan berarti tidak mungkin. Hal yang paling minimum dalam kondisi ini adalah Anda harus mengingatkan diri Anda sendiri bahwa Anda adalah manusia. Ini sangat penting dan sebagai seorang manusia, Anda memiliki kemungkinan dan Anda dapat melakukan sesuatu untuk keluar dari situasi ini berbeda dengan binatang yang kurang akan kemungkinan ini.

- **Pertanyaan:**

Rinpoche, ketika kita menolong orang-orang melalui kerja sosial dan sejenisnya, orang-orang ini tidak memiliki dharma jadi kita tidak bisa menggunakan penjelasan seperti karma atau jalan dharma lainnya untuk menasihati mereka karena mereka tidak akan menerimanya. Contohnya, jika seseorang baru saja kehilangan bayinya yang baru lahir atau ketika seseorang bertanya mengapa dia menderita kanker, mereka tidak mengenal dharma jadi kita tidak bisa menjelaskan kepada mereka bahwa itu disebabkan oleh karma dan sebab yang mereka ciptakan. Jadi, Rinpoche mohon berikan nasihat yang mahir untuk menolong orang-orang ini?

- **Jawaban:**

Hal ini sangat bergantung jenis orang yang Anda hadapi. Jika seseorang tidak memiliki jalan spiritualnya sendiri atau tidak beragama, maka, nasihat yang dapat Anda berikan adalah nasihat yang umum. Sejalan dengan apa yang telah kita bicarakan di sini, dalam artian, tidak berbicara tentang karma tentunya, tapi mengingatkannya bahwa Anda menaruh simpati dan setuju dengan kondisinya yang sulit dan keras, tapi sebenarnya dia tidak sendirian dalam menghadapi situasi seperti ini. Masih banyak orang di luar sana yang harus menghadapi situasi dan masalah yang sama dan telah melaluinya, dan sebagainya. Anda dapat menunjukkan padanya bahwa jika dia khawatir berlebihan terhadap situasinya, maka itu bukan solusi dan tidak akan menolongnya. Sebaliknya, keluhan tersebut hanya akan menambah penderitaan yang telah ada.

Jika orang tersebut beragama, maka Anda harus memberi nasihat sesuai dengan jalan spiritualnya. Jika mereka memercayai Tuhan, Anda dapat menasihatnya untuk berdoa kepada Tuhan dan sebagainya untuk meminta pertolongan.

Rinpoche ingin mengingatkan kepada kita sekarang jika kita sekarang dapat menikmati manfaat dari ajaran Buddha, khususnya ajaran Mahayana selama dua hari ini, kita harus berterimakasih terhadap beberapa kondisi yang hadir bersamaan, khususnya usaha semua pihak yang terlibat dalam persiapan acara ini. Ada panitia yang menyiapkan acara ini dan terima kasih kepada usaha mereka sehingga acara ini bisa berlangsung dengan sukses. Rinpoche mengatakan bahwa setiap tahun mereka menunjukkan tanda-tanda peningkatan dalam kemampuan organisasi mereka dan oleh karena itu Rinpoche ingin berterimakasih kepada siapapun yang telah berkontribusi hingga suksesnya acara ini. Siapapun yang telah berusaha pasti merasa senang karena banyak orang yang mendapatkan manfaat dari usahanya.



Lebih lanjut, Rinpoche memohon kepada kita semua untuk dimasukkan ke dalam hati apa yang telah didengar—nasihat yang luar biasa mengenai kesabaran. Beliau berharap bahwa masing-masing dari kita sanggup untuk menggunakan apa yang telah kita dengar untuk membuat hidup kita lebih bahagia. Jika kita sanggup menemukan kedamaian yang lebih besar di dalam hidup kita, ini juga akan mengakibatkan sekeliling kita mendapatkan manfaat dari sikap tersebut dan memiliki efek yang sangat positif terhadap banyak orang. Beliau yakin jika kita membuat usaha dengan mencoba dan menerapkannya sebisa yang kita sanggup, ini tentu saja akan memiliki efek yang sangat positif dalam hidup kita.

Ini hanya satu bagian dari sekian banyak nasihat yang sangat berharga yang diberikan oleh Buddha kepada kita dalam ajarannya yang membuat kita menemukan kebahagiaan yang sejati dan dengan pasti mengatasi penderitaan kita. Nasihatnya, tentu saja, jika kita tidak menggunakannya, maka tidak akan ada perubahan yang terjadi di dalam diri kita. Tapi jika kita bertekad mempraktikkannya dan menerapkannya dalam diri kita sendiri, kita tentunya akan menarik manfaat yang luar biasa besar darinya. Lanjut, tidak cukup dengan hanya merasa yakin dengan semua bentuk nasihat Buddha yang begitu beragam ini. Yakin, tentu saja, sangat penting tapi yakin saja tidak cukup. Kita perlu menggunakan kekuatan perenungan kita untuk memahami lebih mendalam nasihat Buddha.

Saat kita sudah benar-benar memahaminya dengan lebih baik, maka kita akan sanggup menggunakannya dan menerapkannya langsung terhadap diri kita sendiri. Menyadari bahwa ajaran Buddha sangat luas, mereka sungguh-sungguh merupakan sumber dan harta karun dari manfaat. Rinpoche sekali lagi berharap kita akan melakukan sebaik-baiknya untuk menarik manfaat terhadap diri kita sendiri.

Selama dua hari kita telah mendengarkan ajaran dengan motivasi yang bajik dan dengan melakukan demikian, kita akan

sanggup membangkitkan simpanan kebajikan yang sangat besar atau karma baik. Sangat penting untuk memastikan kebajikan tersebut tidak sia-sia, tapi membuat orang lain juga merasakan manfaat dari ini semua, yakni dengan mendedikasikan kebajikan ini. Cara yang terbaik sekarang adalah dengan mendedikasinya, dengan berpikir bahwa dengan kekuatan karma baik ini, semoga penderitaan semua makhluk yang tak terhingga segera berakhir. Sebaliknya, semoga semua makhluk menemukan kebahagiaan, kebahagiaan yang tidak akan merosot. Kita akan merenungkan hal ini selama beberapa menit dan kemudian kita akan melafalkan doa dedikasi.

Persembahan mandala panjang untuk berterimakasih kepada Yang Mulia Dagpo Rinpoche dilafalkan, dan dilanjutkan dengan doa dedikasi di akhir ajaran dua hari ini.

* * * * *

Menghormati Buku Dharma

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti mengganjal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.

Dedikasi

Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. Semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu. Semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan. Semoga hanya terdapat kemakmuran besar. Semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.



TRANSKRIP DHARMA SEBELUMNYA

Kebahagiaan Universal Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

Pengenalan Batin & Faktor-Faktor Mental Bagian II, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

Pengenalan Batin & Faktor-Faktor Mental Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

12 Mata Rantai yang Saling Bergantungan Bagian II, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

12 Mata Rantai yang Saling Bergantungan Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

Bagaimana Bertumpu pada Guru Spiritual Anda Bagian II, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

Bagaimana Bertumpu pada Guru Spiritual Anda Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

Sutra Intisari Penyempurnaan Kebijaksanaan Bagian II, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

Sutra Intisari Penyempurnaan Kebijaksanaan Bagian I, oleh Ven. Dagpo Rinpoche

Mencapai Kebahagiaan Ilusi atau Realita, oleh Ven. Dagpo Rinpoche



INFORMASI

Untuk memesan transkrip-transkrip di atas dan informasi lebih lanjut, Anda dapat menghubungi Aliang (+62 - 815 732 10000)

INGIN BERPARTISIPASI?

Buku Dharma ini dibagikan secara gratis tanpa dipungut biaya apapun. Jika Anda ingin berpartisipasi dalam penyebaran Buku Dharma ini, Anda dapat berdana ke :

REK. TRIRATNA

BCA 282.1167.347

a.n. Se Yoen

Kode angka belakang = 2

Misal : Transfer Rp 100.002,- = Dana untuk transkrip sebesar Rp 100.000,-

Harap konfirmasi ke 08180383229

KOLEKSI - KOLEKSI BUKU PENERBIT KADAM CHOELING

RISALAH AGUNG TAHAPAN JALAN MENUJU PENCERAHAN (MAHA- BODHIPAKHIA-KRAMA, LAMBIM CHENMO) JILID 1



Dari sekian banyak karya cawan terhadap kitab *Bodhipakhia-krama* karya Pandita Agung India, Atisha Dipanikara Srijana, maka *Lambim Chenmo* (Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan) gubahan guru agung Tibet, Je Tsongkhapa inilah yang dianggap paling terperinci dan paling agung. Jilid 1 ini terdiri atas 24 bab yang menyajikan topik-topik ajaran Buddha yang berkaitan dengan praktik baccapinitas kecil dan menengah yaitu metode-metode mencapai kebahagiaan di kehidupan yang akan datang dan membahaskan secara praktis dari semua. Je Tsongkhapa menyampaikan topik-topik tersebut secara sistematis, logis, akurat, dan mendalam sehingga dapat dilatih secara bertahap oleh Anda yang berminat mendalami latihan spiritual Buddha.

Harga : Rp 98.000,- (Jawa)

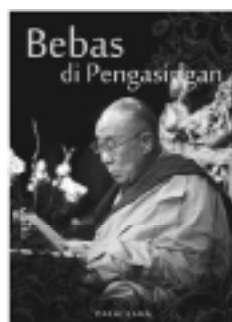
RIWAYAT JE TSONGKHAPA



Je Tsongkhapa adalah seorang bilau cendekiawan sekaligus seorang yogi agung Tibet. Beliau memusatkan kembali kedua aspek ajaran Buddha di Tibet, *Sewa* dan *Zenayawa*, yang sudah lagi mengalami kemerosotan, setelah empat abad sebelumnya dikuasai oleh Yung Mahla Atisha. Beliau dari para guru agung Buddha di zamannya, beliau juga berkecenderungan secara langsung dengan Buddha Manjular yang membacanya banyak ajaran dan instruksi.

Harga : Rp 70.000,-

BIOGRAFI YANG MULIA DALAI LAMA : NEGERIKU DAN RAKYATKU



Sebagai sosok yang penuh wibawa, adil dan berbudaya, berakhlak seorang pemimpin yang telah bagi negaranya, baik ketika masih berada di Tibet maupun di pengasingan India, Yang Mulia Dalai Lama memaparkan kisah mengenai kehidupannya, penobatannya selaku reinkarnasi dari semua Dalai Lama yang sebelumnya, dan cara memahaminya yang lembut berkaitan dengan penderitaan yang dialami seluruh rakyatnya.

Harga : Rp 70.000,-

BIOGRAFI YANG MULIA DALAI LAMA : BEBAS DI PENGASINGAN



Tahun 1959, Yang Mulia Dalai Lama terpaksa meninggalkan diri ke pengasingan di India, dibantu oleh 100.000 pengungsi yang melarikan diri. Sejak saat itu, dalam pengasingan di padang rumput Himalaya yang bernama Dharamsala, beliau membaktikan dirinya untuk perjuangan membebaskan rakyatnya dan mempromosikan perdamaian dunia melalui kebijaksanaannya yang teguh terhadap perjuangan tanpa kekerasan.

Harga : Rp 80.000,-

PEJELASAN TENTANG TEKS PERMATA HATI BAGI MEREKA YANG BERUNTUNG DAN PERSEMAHAN MANDALA



Buku ini berisi ajaran tentang Esensi Praktik Persembahan, serta latihan yang diajarkan oleh Guru Swamedha Dharmadati dari Swadaya, Palembang. Latihan ini mencakup semua esensi utama yang kita butuhkan dalam hidup sehari-hari sehingga tidak ada esensi utama yang akan kita lupakan masa berpraktik Dharma. Setelah esensi esensi adalah tentang Das Ekapada Bagian yang berisi semua praktik yang diperlukan untuk membangun jiwaku dan memancarkan bakti.

Harga : Rp 70.000,-

KARMA



Bismillah ketika terjatit sesuatu yang tidak menyenangkan must Buddha mengatakan "Oh, itu adalah karma!". Hal itu tidak begitu tepat. Pertama, itu terdapat beberapa karma melibatkan akibat dari karma Anda. Kedua, Anda masih tidak mengetahui apakah yang terjatit itu benar-benar merupakan akibat dari suatu karma yang telah Anda lakukan atau belum. Jika memang ya, Anda dapat mengatakan "Maaf, itu adalah karma!". Hal yang lebih penting adalah untuk mengetahui jika suatu karma. Tidak ada gunanya hanya duduk saja tanpa berbuat dan mengatakan "Oh, itu adalah karma!". Alam jauh lebih baik bila Anda secara aktif mencari cara untuk mengubah karma Anda.

Harga : Rp 25.000,-



**PEMBERASAN DI TANGAN KITA JILID 1 :
PENDAHULUAN [Harga : Rp 66.000,-]**

**PEMBERASAN DI TANGAN KITA JILID 2 :
FUNDAMENTAL [Harga : Rp 66.000,-]**

**PEMBERASAN DI TANGAN KITA JILID 3 :
TUJUAN AGUNG [Harga : Rp 66.000,-]**

Penerbit buku Chaoching adalah penerbit yang menghiduskan diri untuk meneliti dan buku-buku fisfat timur yang mengandung ajaran-ajaran spiritual dan pandangan hidup yang baik dan mulia, serta zwayat para guru atau tokoh suci yang secara konsekuen mempromosikan ajaran atau pandangan hidup itu dipaparkan layaknya.

Untuk memperoleh buku-buku tersebut, Anda dapat menghubungi toko-toko buku terdapat di kota Anda atau Anda dapat membeli langsung dengan dikirim kiriman melalui penerbit@indonesiachaojing.or.id atau Kapang Nusantara (0815715679178/081802135003).

Manfaatkan buku-buku tersebut layaknya dari Penerbit Kawan Chaojing dengan mengunjungi website <http://www.indonesiachaojing.or.id/penerbit> secara rutin. Semoga ajaran Ilmiah pada khususnya, dan fisfat-fisfat hidup yang baik pada umumnya, selalu ada di dunia ini dan menciptakan masyarakat yang berbudhi luhur.